



衛生に気をつけよう

ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと、体調を崩しやすい季節です。気温や湿度が高いこの時期は、食中毒の原因となる菌が増えやすくなります。3つのポイントに気をつけて過ごしましょう。

食中毒を防ぐ3つのポイント



① つけない

手は石けんで洗いましょう。生の肉や魚、卵などを触った時には、とくに念入りに！

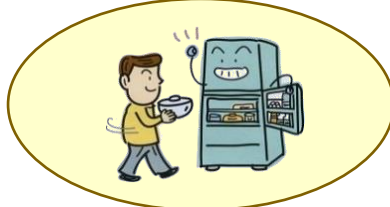


給食では

こまめに手洗いをしています。給食ができるまでに20回以上手を洗います。

② ふやさない

料理を室温に長時間放置しないようにしましょう。



給食では

調理後2時間以内に食べるようにしています。

③ やっつける

食材の中心部まで十分加熱し、食中毒菌をやっつけましょう。



給食では

果物などを除き、原則としてすべての食品を加熱しています。

給食は、子どもたちが安全安心でおいしい給食を食べることができるように、手洗いの徹底、調理時の温度管理、調理工程の管理など、徹底した衛生管理を行っています。

Instagramでは給食の人気メニューや調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】

検索





FUKUYAMA_KYUSHOKU

給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。（材料欄の**太字**で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）



今月の食塩摂取量
小学校：1食平均2.0g
中学校：1食平均2.4g

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	I初ギ- キ加リ-
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
2 (月)	ひろしまたっぷりピピンバ かんこくふうスープ 	ごはん しろごま ごまあぶら トック あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく きんしたまご しらすぼし とりにく わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ もやし にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん	しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ しお とりからスープ	(小)578 (中)723
3 (火)	こがたパンプキンパン たらこクリームスパゲティ コーンサラダ	パンプキンパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	ぎょうにゅう たらこ ベーコン	たまねぎ しめじ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	あかワイン しお こしょう す うすくちしょうゆ クリームポタージュ	(小)579 (中)774
4 (水)	ごはん あじつけのり とうにゅうたんたんめん かいそうサラダ	ごはん ちゃんぼんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく とうにゅう かいそうミックス まぐろあぶらづけ あじつけのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりからスープ す	(小)568 (中)708
5 (木)	ごはん マーボーひじき パンサンスー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく ひじき あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トウバンジャン しょうゆ しお す からし	(小)579 (中)721
6 (金)	ごはん ゆかりふりかけ【中学校】 いかのてんぷら きりぼしだいこんの ベーコンソテー けんちんじる	ごはん あぶら	ぎょうにゅう いかのてんぷら ベーコン とうふ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん ごまつな にんじん にんにく たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	さけ しょうゆ しお こしょう だしiriこ 1食ゆかり【中】	(小)605 (中)744
9 (月)	ごはん うまに あなごときゅうりのあえもの 	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎょうにゅう とりにく あつあげ まめちくわ うずらたまご やきあなご	にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)598 (中)748

日 (曜)	こんだてめい 沼隈給食センター	主 な 材 料			調味料・だし等	E値・ カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
10 (火)	パン ポークビーンズ ごぼうサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ふたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう きゅうり	ケチャップ す ウスターソース しお こしょう	(小)601 (中)776
11 (水)	ごはん しろみざかなとだいの かわりソースかけ ポイルキャベツ もずくスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ だいず まめちくわ もずく	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さけ からし しょうゆ す しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)569 (中)713
12 (木)	ごはん かみってる! GOGOのため かきたまじる 	ごはん しろごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ガステん あかみそ たまご とうふ とりにく	ごぼう こんにやく にんじん えだまめ えのきだけ たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお だしiriこ	(小)574 (中)718
13 (金)	てつぶんたっぶり ドライカレー こまつなサラダ かくチーズ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ロースハム ひじき チーズ ぶたしパー	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが こまつな キャベツ とうもろこし	しお こしょう カレーこ からし ケチャップ す トンカツソース うすくちしょうゆ	(小)556 (中)707
16 (月)	ツナそぼろごはん わふうワンタン れいとうみかん	むぎ ごはん あぶら さとう ワンタンめん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ くきわかめ きんしたまご とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ みかん	しょうゆ しお こしょう だしiriこ	(小)584 (中)727
17 (火)	ピタパン てりやきチキン ポイルキャベツ 1食ノンエッグマヨネーズ マカロニスープ	ピタパン じゃがいも さとう マカロニ かたくりこ 1食ノンエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ みりん さけ	(小)603 (中)701
18 (水)	ごはん あじのたつたあげ ゆかりあえ ぶたじる 	ごはん かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく ちゅうみそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく	しょうゆ ゆかり	(小)595 (中)745
19 (木)	ごはん くれのにくじゃが はりはりづけ アーモンドいりこ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん こんにやく	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す	(小)583 (中)719
20 (金)	ごはん チンジャオロウスー はるさめスープ さつまいもチップス	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし ほししいたけ ねぎ	しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ	(小)556 (中)691
23 (月)	ごはん あつあげのちゅうかに ナムル	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ えび	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう ガーリック	(小)557 (中)696
24 (火)	パン あんずジャム アスパラガスとかぼちゃの こめこクリームに フレンチサラダ 	パン あぶら こめこ バター さとう あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム 	グリーンアスパラガス たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう とりがらスープ す	(小)599 (中)750
25 (水)	ごはん さばのソースに こんぶあえ おこめんスープ	ごはん さとう こめこめん あぶら	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とりにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ ウスターソース さけ しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)569 (中)689
26 (木)	ごはん カレーメンチカツ コーンキャベツ やかましいみそしる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ カレーメンチカツ	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	だしiriこ	(小)590 (中)739
27 (金)	むぎごはん ふりかけ (てつきょうか) こうやどうふのたまごとじ うめかつおあえ	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	しお しょうゆ うすくちしょうゆ ばいにくペースト ふりかけ (てつきょうか)	(小)568 (中)714
30 (月)	カレーライス ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ウスターソース トンカツソース ケチャップ しお しょうゆ カレーこ	(小)618 (中)769