

衛生に気をつけよう

気温や湿度が高くなる梅雨の時期は、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。食中毒を予防するため、手洗いや調理のポイントを確認し、ご家庭でも実践してみてください。

～食中毒予防の3原則～

菌を

①つけない

調理や食事の前には、石けんで手を洗い、きれいなハンカチ等で拭きましょう。



菌を

②増やさない

食品は適切な温度で保管しましょう。調理後は早めに食べましょう。



菌を

③やっつける

中までしっかり火を通しましょう。



～梅干しのひみつ～

昔からお弁当に梅干しが入れられてきたのは、おいしだけでなく、梅干しに含まれるクエン酸に、菌の増えにくい環境をつくる働きがあるとされているからです。

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！

給食にも登場するよ！



FUKUYAMA_KYUSHOKU

福山市学校給食【公式】

検索



今月の食塩摂取量

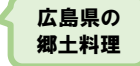



小学校:1食平均 2.1g

中学校:1食平均 2.5g

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。）

今月の献立 ※ぎょうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい F班校 (松永ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* - + kcal
		(ぎ) 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		
1 (月)	ごはん くきわかめのきんぴら しらたまじる	ごはん しらたまもち しろごま あぶら ごまあぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ いちみつがらし しお だしiriこ	(小)550 (中)687
2 (火)	ごはん さばのうめに かおりあえ おこめんスープ	ごはん さとう こめこめん あぶら	ぎょうにゅう さば とりにく	しょうが うめぼし きゅうり たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す かおり しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)554 (中)676
3 (水)	こくとうパン しおレモンビーフン こまつなサラダ	こくとうパン ビーフン さとう あぶら ごまあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく ちくわ(半月切り) ロースハム ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな もやし とうもろこし レモン	さけ しお うすくちしょうゆ こしょう からし す	(小)598 (中)784
4 (木)	ごはん おやこに きりぼしだいこんと ちくわのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ちくわ(半月切り)	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ けずりぶし しお す うすくちしょうゆ	(小)563 (中)703
5 (金)	ごはん アスパラメンチカツ コーンキャベツ もすくスープ 松永ブロック献立	ごはん あぶら	ぎょうにゅう アスパラメンチカツ ちくわ(半月切り) もすく	キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	しお うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)562 (中)702
8 (月)	ごはん ゆかりふりかけ だいすのいそに しらすあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう だいす とりにく まめちくわ あつあげ ひじき しらすぼし	にんじん キャベツ さやいんげん こんにゃく もやし	みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 1食ゆかり す	(小)558 (中)698
9 (火)	ごはん チンジャオロウスー かきたまスープ 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	ぎょうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし ねぎ ほししいたけ しょうが	しょうゆ 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)572 (中)712
10 (水)	パン とりのてりに コーンポタージュスープ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ にんじん パセリ とうもろこし クリームコーン	みりん さけ しょうゆ しお こしょう クリームポター ジュ	(小)613 (中)786

日 (曜)	こんだてめい F班校 (松永ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ - キカロリー
		(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		
11 (木)	ツナそぼろごはん わふうワンタン のむヨーグルト(マスカット)	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 わかめ とりにく きんしたまご のむヨーグルト	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう だしりこ	(小)614 (中)754
12 (金)	ごはん わにのからあげ ポイルキャベツ みそしる 	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう サメ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	さけ しょうゆ しお こしょう だしりこ 1食トンカツソース	(小)605 (中)723
15 (月)	ピピンバ かんこくふうスープ メロンゼリー	ごはん あぶら さとう しろごま トック ごまあぶら メロンゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ トウバンジャン	(小)633 (中)778
16 (火)	ごはん あつあげのちゅうかに ごぼうのマヨネーズサラダ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう きゅうり	しょうゆ とりからスープ しお こしょう うすくちしょうゆ からし さけ	(小)666 (中)827
17 (水)	パン ボークビーンズ アスパラサラダ かくチーズ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ロースハム かくチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース しお す こしょう	(小)625 (中)795
18 (木)	ごはん こいわしのうめあげ  きりぼしだいこんの ベーコンソテー じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こいわし(粉付梅味) ベーコン とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう だしりこ	(小)599 (中)747
19 (金)	ごはん うまに あなごときゅうりのあえもの	ごはん さとう あぶら じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ まめちくわ やきあなご ちゅうみそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ きゅうり	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)558 (中)691
22 (月)	むぎごはん ふりかけ(てつきょうか) くれのにくじゃが はりはりづけ	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく しらすぼし しおこんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す しお ふりかけ(てつ きょうか)	(小)573 (中)720
23 (火)	てつぶんたっぶり ドライカレー かいそうサラダ 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ふたしパー だいず かいそうミックス まぐろあぶらづけ	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ トマトダイス しょうが	しお しょうゆ トンカツソース ケチャップ カレーこ す こしょう	(小)540 (中)679
24 (水)	パン あんずジャム ごぼうのこめこクリームに かおりあえサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ バター はるさめ さとう あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	ごぼう にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	しお こしょう とりからスープ うすくちしょうゆ す	(小)611 (中)780
25 (木)	わかめごはん かやくうどん いりな 	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン やきかまぼこ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	しょうゆ だしりこ みりん	(小)541 (中)679
26 (金)	ごはん あじのカレーあげ ポイルキャベツ ぶたじる	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とうふ ふたにく ちゅうみそ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ こんにゃく	しお こしょう カレーこ だしりこ	(小)588 (中)708
29 (月)	むぎごはん かいせんチャブチェ ナムル	むぎ ごはん さとう はるさめ ごまあぶら しろごま あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ もやし ほししいたけ	しょうゆ さけ トウバンジャン ガーリック	(小)562 (中)711
30 (火)	ごはん とりにくとじゃがいもの ケチャップに ツナサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし	しょうゆ ケチャップ しお こしょう す	(小)588 (中)737