

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言われているからです。

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

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 2.0 g

中学校:1食平均 2.4 g

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 G班校 (南部ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー ・カロリー
		(き) 主に熱ゆかりになるもの	(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 だしりこ	(小)550 (中)687
2 (火)	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 けすりびし しお す うすくちしょうゆ	(小)563 (中)703
3 (水)	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 とりからスープ	(小)554 (中)676
4 (木)	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
5 (金)	ごはん すどり ちゅうかスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎょうにゅう とりにく とりレバー とうふ	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ す ケチャップ しお こしょう うすくちしょうゆ とりからスープ	(小)609 (中)761
8 (月)	ひよこまめとチキンの カレーライス かいそうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら バター こめこ さとう ごまあぶら ひよこまめ	ぎょうにゅう とりにく かいそうミックス まぐろあぶらづけ	えだまめ にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	しお しょうゆ ウスターソース トンカツソース ケチャップ カレーこ す	(小)616 (中)764
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 とりからスープ うすくちしょうゆ	(小)572 (中)712
10 (水)	ごはん ゆかりふりかけ だいずのいそに 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 だいず とりにく まめちくわ あつあげ ひじき しらすほし	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

日 (曜)	こんだてめい G班校 (南部ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー ・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)	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	ぎゅうにゅう 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
12 (金)	ごはん わにのたつたあげ ポイルキャベツ みそしる  南部ブロック献立	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 だしりこ	(小)600 (中)719
15 (月)	ビビンバ 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 ぶたにく 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 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
17 (水)	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 ぶたにく あつあげ うすらたまご 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
18 (木)	パン ポークビーンズ 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 ぶたにく だいす 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
19 (金)	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
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 ぶたにく 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)719
23 (火)	ごはん ひじきのりつくだに 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 ひじきのり	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)551 (中)689
24 (水)	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
25 (木)	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
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 ぶたにく 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 かいせんチャプチェ 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 ぶたにく 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)710
30 (火)	ごはん とりにくと 南部ブロック献立 じゃがいものあまからに ツナフレークあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご しろみそ 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	しょうゆ みりん いちみつがらし	(小)587 (中)735