

## 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。）

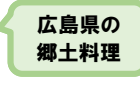




### 今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.0g  
中学校:1食平均 2.4g

## 今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

日(曜)	こんだてめい H班校 (北西ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値* +Kcal
		(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		
1 (月)	ごはん くきわかめのきんぴら しらたまじる	<b>ごはん</b> しらたまもち しろごま あぶら ごまあぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ</b> チンゲンサイ	しょうゆ いちみつとうがらし しお だしiri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	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> たまご とりにく あぶらあげ ちくわ(半月切り)	<b>たまねぎ</b> 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
3 (水)	ごはん さばのうめに かおりあえ おこめんスープ	<b>ごはん</b> さとう <b>こめこめん</b> あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> さば とりにく	しょうが うめぼし きゅうり <b>たまねぎ</b> <b>もやし</b> 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
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	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく ちくわ(半月切り) ロースハム <b>ひじき</b>	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b> こまつな <b>もやし</b> 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	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく とりレバー とうふ	ピーマン <b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>もやし</b> 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 とりがらスープ	(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	<b>ごはん</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ</b> きゅうり <b>キャベツ</b>	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	<b>ごはん</b> さとう あぶら かたくりこ はるさめ さつまいもチップス	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく たまご	<b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ ピーマン <b>もやし</b> <b>ねぎ</b> 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)	ごはん ゆかりふりかけ だいすのいそに しらすあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> だいす とりにく まめちくわ <b>あつあげ</b> <b>ひじき</b> しらすぼし	にんじん <b>キャベツ</b> さやいんげん こんにゃく <b>もやし</b>	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 H班校 (北西ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E値キ ・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)	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	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ベーコン	<b>キャベツ たまねぎ</b> 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 わにのからあげ ポイルキャベツ みそしる 	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> サメ <b>とうふ</b> <b>あぶらあげ</b> ちゅうみそ わかめ	<b>キャベツ</b> にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b> しょうが	さけ 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	<b>ごはん</b> あぶら さとう しろごま トック ごまあぶら メロンゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あかみそ とりにく わかめ	にんにく きゅうり <b>もやし</b> にんじん <b>たまねぎ</b> <b>ねぎ</b>	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	<b>ごはん</b> さとう あぶら じゃがいも しろごま	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく <b>あつあげ</b> 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	<b>ごはん</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく あつあげ うすらたまご まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく だいす ロースハム かくチーズ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> きゅうり <b>グリーンアスパラガス</b> 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	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	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 <b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>しらすぼし</b> しおこんぶ	<b>たまねぎ</b> 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	<b>ごはん</b> うどん あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> 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	<b>たまねぎ</b> にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> <b>もやし</b> 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)	<b>ごはん</b> あぶら さとう ワンタンめん	<b>ぎゅうにゅう</b> 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 <b>たまねぎ</b> 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	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく ロースハム	ごぼう にんじん マッシュルーム <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> 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	<b>ごはん</b> かたくりこ あぶら じゃがいも	<b>ぎゅうにゅう</b> あじ とうふ ぶたにく ちゅうみそ	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> しめじ <b>ねぎ</b> 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 <b>ごはん</b> さとう はるさめ ごまあぶら しろごま あぶら	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく いか えび	しょうが にんにく にんじん たけのこ <b>たまねぎ</b> きゅうり チンゲンサイ <b>もやし</b> 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  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	<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく うすらたまご しろみそ まぐろあぶらづけ	<b>たまねぎ</b> にんじん えだまめ <b>キャベツ</b> にんにく きゅうり	しょうゆ みりん いちみつとうがらし	(小)587 (中)735