

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てきましょう。



～梅干しのひみつ～

昔からお弁当に梅干しが入られてきたのは、おいしいだけでなく、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たからです。

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 ※ぎゅうにゅうは、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補キ- キカオリ-
		(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		
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	ぎゅうにゅう 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)551 (中)689
2 (火)	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	ぎゅうにゅう 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 す うすくちしょうゆ こしょう からし	(小)598 (中)770
3 (水)	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	ぎゅうにゅう 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 しお けずりぶし す うすくちしょうゆ	(小)563 (中)704
4 (木)	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	ぎゅうにゅう 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 とりがらスープ	(小)610 (中)760
5 (金)	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	ぎゅうにゅう 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)556 (中)677
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	ぎゅうにゅう 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)556 (中)697
9 (火)	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)790
10 (水)	ごはん わにのたつたあげ 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 わかめ ちゅうみそ	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iriこ	(小)594 (中)742

広島県の
郷土料理

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福祉- 和カリー
		(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)	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	ぎゅうにゅう 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
12 (金)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 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)574 (中)712
15 (月)	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 さといも 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)561 (中)701
16 (火)	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 ぶたにく 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)610 (中)795
17 (水)	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
18 (木)	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 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)623 (中)778
19 (金)	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)667 (中)830
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)	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 あぶら じゃがいも 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 しお	(小)626 (中)782
24 (水)	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 さといも	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)597 (中)746
25 (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)596 (中)754
26 (金)	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 わかめ ベーコン やきかまぼこ あぶらあげ 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)548 (中)689
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 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)	パン とりにくとじゃがいもの ケチャップに ツナサラダ	パン 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)592 (中)767