

令和7年

6月

給食だより

府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係

6月は梅雨の季節です。気温や湿度が上がるこの季節は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、食べものや飲みものについて菌が増えることで、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こります。ご家庭でも日頃から食中毒を予防しましょう！

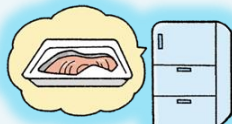
食中毒を防ぐ3つのポイント

菌をつけない！



料理前や食事前などは、手を石けんでしっかり洗う。

菌を増やさない！



食品を購入したらなるべく早く冷蔵庫で保管する。

菌をやっつける！



中まで火が通るように十分加熱する。

確認しよう！

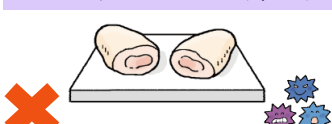
食中毒を起こさないために…

傷がある手で料理しない



使い捨て手袋を使用するなどの工夫を◎

お肉は中までしっかり火を通す



厚みのある鶏肉などは火が通りにくいので注意しましょう。

室温で長時間放置しない



菌が増えやすいカレーなどの煮込み料理は、粗熱が取れたら速やかに冷蔵庫へ◎

ウイルスによって汚染された二枚貝を加熱不十分のまま食べない



二枚貝は、85℃以上で90秒以上加熱して食べることが適切です。



6月4日～10日は歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、歯と口の健康を守るために重要なことです。6月4日には「カミカミメニュー」として、かみごたえのある食べ物をたくさん出しています。しっかりよくかむことを意識して、健康で丈夫な歯をつくりましょう！

令和7年6月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程

*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	I類糖・ タンパク質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
2月	白飯 マーボーじゃがいも ナムル	精白米、じゃがいも、でん粉 さとう、ごま油	厚揚げ、竹輪 豚もも肉ミンチ 牛乳、赤みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、ねぎ、はくさい ほうれんそう	684kcal 26.6g 20.8g
3火	サラダ冷やし中華 シュウマイ ブチトマト	中華麺、さとう、白ごま すりごま、ごま油、でん粉 小麦粉	鶏ささみ、卵、牛乳 豚もも肉ミンチ	アスパラガス、ブチトマト にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく	694kcal 29.0g 19.6g
4水	梅かおりごはん 噛みってるGOGO目豆 切干大根のごまあえ さつまいもチップス	精白米、白ごま、すりごま 神石産板こんにゃく さとう さつまいもチップス	だいず、昆布、鶏もも肉 チキンハム、牛乳	いんげん、きゅうり、ごぼう 切干しいたけ、にんじん、梅 しいたけ	650kcal 25.5g 18.7g
5木	白飯 あじの香味焼き ブロッコリーのおかかあえ 三つ葉のすまし汁	精白米	油揚げ、あじ、削り節 鶏てば、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー 糸みつば、えのきたけ	594kcal 32.4g 14.1g
6金	小型バーガーパン チキン南蛮 ザワークラウト 太平燕 ノンエッグタルタルソース	小型バーガーパン でん粉、はるさめ、さとう ごま油、油 ノンエッグ タルタルソース	なると、鶏むね肉 ベーコン、牛乳	キャベツ、しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、はくさい レモン果汁、きくらげ	661kcal 33.2g 24.2g
9月	白飯 白身魚のピリ辛ソース ゆで枝豆 豆腐ともずくのお汁	精白米、でん粉、さとう 白ごま、ごま油、油	豆腐、もずく、鶏てば メルルーサ、牛乳	えだまめ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく りんごピューレ、えのきたけ	664kcal 30.6g 19.7g



令和7年6月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー タリク質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
10 火	小型黒糖パン 厚揚げのミートソース煮 二色の星型チーズサラダ	小型黒糖パン, でん粉 さとう, サラダ油	厚揚げ, 豚もも肉ミンチ 星型チーズ (白・赤) 牛乳	グリーンピース, たまねぎ にんじん, ブロッコリー ほうれんそう, エリンギ	757kcal 32.0g 29.4g
11 水	白飯 吉野煮 千草和え あじさいゼリー	精白米, 神石産板こんにゃく さといも, でん粉, さとう あじさいゼリー	糸かまぼこ, ひらてん 鶏もも肉, 牛乳	いんげん, ごぼう, 小松菜 にんじん, はくさい, しいたけ しょうが	641kcal 23.1g 14.2g
12 木	白飯 ひろしまスタミナ丼 大根の中華あえ	精白米, さとう, ごま油	豚もも肉, 鶏ささみ, 卵 牛乳	ぜんまい, だいこん, たけのこ たまねぎ, チンゲンサイ にんじん, 茎にんにく もやし	649kcal 27.7g 20.3g
13 金	クロワッサン 広島菜のスパゲティ アスパラとコーンの さっぱりサラダ	スパゲッティ, クロワッサン さとう, オリーブ油, サラダ油	ベーコン, 牛乳	アスパラガス, キャベツ きゅうり, たまねぎ, にんじん ホールコーン, にんにく 広島菜漬, レモン果汁, しめじ	664kcal 20.1g 30.2g
16 月	白飯 じゃがいものカレー煮 アスパラのごまあえ	精白米, 神石産系こんにゃく じゃがいも, さとう, すりごま	厚揚げ, 鶏もも肉, 牛乳	アスパラガス, いんげん たまねぎ, にんじん, はくさい	629kcal 24.2g 17.6g
17 火	五目ひやむぎ 小いわしのフライ きゅうりの梅肉あえ	ひやむぎ, さとう, 油, 小麦粉 パン粉	こいわし, チキンハム 牛乳	きゅうり, にんじん, ねぎ ほうれんそう, もやし, しいたけ 梅ペースト	637kcal 27.3g 19.1g
18 水	白飯 府中いっぱい回鍋肉 大根と枝豆のナムル	精白米, でん粉, さとう 白ごま, ごま油	豚もも肉, チキンハム 牛乳, 赤みそ	えだまめ, キャベツ, しょうが スッキーニ, だいこん, たまねぎ にんじん, にんにく, 茎にんにく きくらげ, エリンギ	646kcal 27.0g 19.9g
19 木	紫黒米ごはん 豚ヒレ肉の生姜焼き 蒸しとうもろこし やかましいみそ汁	精白米, 紫黒米, さつまいも	豆腐, わかめ, 豚ヒレ肉 牛乳, 中みそ	しょうが, たまねぎ, にんじん カットコーン, ねぎ えのきたけ	642kcal 33.0g 13.2g
20 金	小型キャロットパン オムレツのトマトソースかけ 粉ふきいも シャキシャキレタスの コンソメジュリアン	小型キャロットパン じゃがいも, でん粉, さとう オリーブ油	ベーコン, 卵, 牛乳	セロリ, たまねぎ, トマト水煮 にんじん, パセリ, レタス	717kcal 26.7g 27.8g
23 月	白飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやしのごまあえ	精白米, さとう, すりごま	厚揚げ, 竹輪, 鶏もも肉 牛乳	いんげん, たまねぎ, にんじん はくさい, ほうれんそう もやし, きくらげ	639kcal 27.3g 19.3g
24 火	小型背割りパン チリコンカンドッグ 赤たまねぎのさっぱりサラダ	小型背割りパン, さとう オリーブ油	ひよこ豆, 豚もも肉ミンチ チキンハム, 牛乳	アスパラガス, キャベツ しょうが, たまねぎ, 赤たまねぎ にんじん, にんにく, レモン果汁	629kcal 27.6g 21.8g
25 水	あなご飯 あなご飯の具 たこときゅうりの酢の物 だんご汁	精白米, 白玉もち, さとう サラダ油	油揚げ, わかめ, あなご たこ, 牛乳	きゅうり, ごぼう, たまねぎ にんじん, 糸みつば, しめじ	613kcal 24.6g 14.6g
26 木	ターメリックライス 3つ星カレー フルーツカクテル	精白米, じゃがいも, さとう	鶏もも肉, 牛乳	グリーンピース, たまねぎ にんにく, 星型にんじん りんご, もも, みかん, パイン アロエ, マッシュルーム しょうが	692kcal 21.9g 15.8g
27 金	小型リッチパン エビのチリソース ゆでブロッコリー 卵の中華風スープ	小型リッチパン, でん粉, 油 マロニー, ごま油, サラダ油	えび, ベーコン, 卵, 牛乳	たけのこ, たまねぎ, にんじん にんにく, ねぎ, ブロッコリー えのきたけ, しょうが	822kcal 35.4g 34.5g
30 月	白飯 キムタクごはんの具 おこめん入りスープ煮 冷凍パイン	精白米, おこめん, ごま油	豚もも肉, 鶏ささみ, 牛乳	アスパラガス, たくあん たまねぎ, にんじん 白菜キムチ, しょうが はくさい, パイン	622kcal 26.3g 13.7g

★太字は、郷土料理、広島県内産・府中産の食べ物です。

*献立は、都合によって変更になる場合があります。