

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和元年度7月

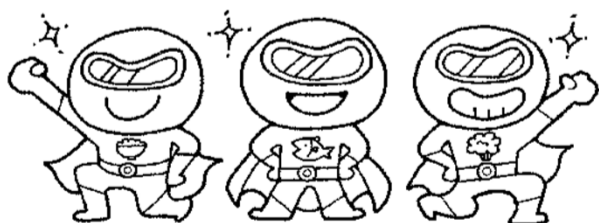
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
1	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 キャベツとえのきのからし和え すいか	こうや豆腐 ぶたにく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ほしいたけ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ こたますいか	831	36.8	3日 世界の料理 「アメリカ」 スロッピージョー はスパイシーな ミートソースのよ うな料理です。パ ンにはさんで食べ てください。 	
2	火	○	ご飯 麻婆なす 春雨の中華サラダ 冷凍パン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ なす きくらげ にんじん キャベツ パイナップル	880	28.5		
3	水	○	胚芽丸パン じゃが芋とベーコンのスープ スロッピージョー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	はいがパン じゃがいも オリーブあぶら さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん ピーマン キャベツ コーン きゅうり	778	31.3		
4	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ほっけの塩焼き うの花の炒り煮	ぎゅうにゅう みそ ほっけ あぶらあげ さつまあげ おから	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん ほしいたけ えだまめ	782	33.3		
5	金	○	ご飯 七タ汁 かぼちゃの天ぷら ひじきとツナのそぼろ炒め 七タデザート(ソーダゼリー)	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ひじき まぐろ フレーク みそ	こめ あぶら そうめん ふ こむぎこ さとう たなばたデザート	にんじん たまねぎ こねぎ かぼちゃ しょうが ほしいたけ	760	22.5	5日「七夕」 七夕には健康を 願ってそうめんを 食べる風習があり ます。そうめんを 入れた七夕汁とゼ リーを出します。 	
8	月	○	カレーピラフ 野菜スープ ツナ入りオムレツ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム まぐろ フレーク ヨーグルト	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コーン ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ パセリ みかん もも パイナップル	836	29.7		
9	火	○	ご飯 キャベツともやしの味噌汁 鱈の南蛮漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ にんじん しょうが しらたき	872	34.8		
10	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ 海藻入り大根サラダ すいか	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう かいそうミックス	スパゲッティ オリーブあぶら ドレッシング	なす にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん だいこん キャベツ こたますいか	800	27.2	16日 土用 土用には「う」の つく食べ物を食べ る風習がありま す。夏が旬の瓜、 南瓜を使った味噌 汁を食べて、夏バ テに負けない体を 作りましょう。 	
11	木	○	ご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん ごま さとう	ごぼう こんにやく にんじん ほしいたけ だいこん ながねぎ しょうが もやし こまつな	852	31.5		
12	金	○	ご飯 中華コーンスープ 家常豆腐 フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう あんにん とうふ	たまねぎ コーン しょうが ながねぎ たけのこ ほしいたけ みかん もも パイナップル レモン	896	27.7		
16	火	○	ご飯 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 さんまの蒲焼き キャベツと小松菜のお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう みそ さんま かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん しょうが キャベツ こまつな えのきたけ	886	27.4		
17	水	コ	セサミ食パン じゃが芋とコーンのミルクスープ 鮭の香草パン粉焼き ラトウイユ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう さけ チーズ	セサミパン じゃがいも オリーブあぶら パンこ	にんにく たまねぎ コーン パセリ なす ズッキーニ ピーマン トマト	812	38.8		
18	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ すいか	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ フレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン こたますいか	898	28.0		
給食回数 13 回							平均栄養量	837	30.6	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。 《問い合わせ先》
 ◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 福生市学校給食センター
 ◎7月分給食費の口座引き落としは、7月31日(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。 (電話) 042-551-8351

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



今月の地場野菜

- ・じゃがいも (福生市)
- ・たまねぎ (福生市)
- ・小松菜 (瑞穂町)
- ・キャベツ (瑞穂町)
- ・長ねぎ (瑞穂町)

※天候等により変更となる場合があります。

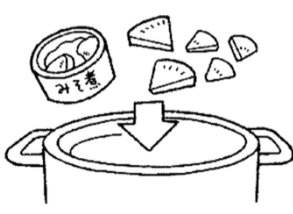
ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

暑い夏も元気に 乗りきりましょう!