

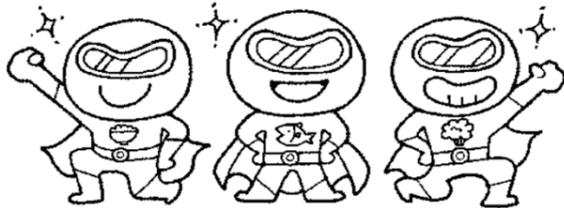
日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
1	月	○	こうや豆腐のたまごとじどん キャベツとえのきのからしあえ すいか	こうや豆腐 ぶたにく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ほしいたけ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ こたますいか	659	29.1	<b>3日 世界の料理</b>  <b>「アメリカ」</b> スロッピージョー はスパイシーな ミートソースのよ うな料理です。パ ンにははさんで食 ってください。 	
2	火	○	ごはん マーボーなす はるさめのちゅうかサラダ れいとうパン	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 パインナッブル	687	22.6		
3	水	○	はいがまるパン じゃがいも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	604	24.7		
4	木	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる ほっけのしおやき うのはなのいりに	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	590	25.2		
5	金	○	ごはん <b>たなぼたじる</b> かぼちゃのてんぷら ひじきとツナのそぼろいため <b>たなぼたデザート(ソーダゼリー)</b>	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 たなぼたデザート	にんじん たまねぎ こねぎ かぼちゃ しょうが ほしいたけ	630	18.7	<b>5日「七夕」</b> 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 やさいスープ ツナいりオムレツ 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 パター 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 パインナッブル	653	23.9		
9	火	○	ごはん キャベツともやしのみそしる あじのなんぼんづけ にくじゃが	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	672	27.8		
10	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ かいそういりだいこんサラダ 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	634	21.9	<b>16日 土用</b> 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、夏バ テに負けない体 を作りましょう。 	
11	木	○	ごはん けんちんじる とりにくのからあげ ごまあえ	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	650	24.1		
12	金	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ジャーチャン豆腐 フルーツあんにと豆腐	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 あんにん豆腐	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 パインナッブル レモン	687	22.2		
16	火	○	ごはん <b>かぼちゃとたまねぎのみそしる</b> さんまのかばやき キャベツとこまつなのおひたし (いとけずりぶし)	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	687	22.4		
17	水	コ	セサミしよくパン じゃがいもとコーンのミルクスープ さけのこうそうパンこやき 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	627	29.2		
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	698	22.7		
給食回数 13 回							平均栄養量	652	24.2	
※ 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	650	26.8	

◎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

しっかりと食べて夏ばて予防!

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)

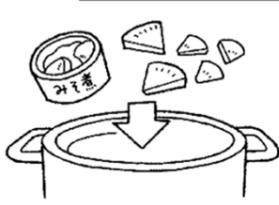
ちょい足して 野菜をとろう

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。

※天候等により変更となる場合があります。

