

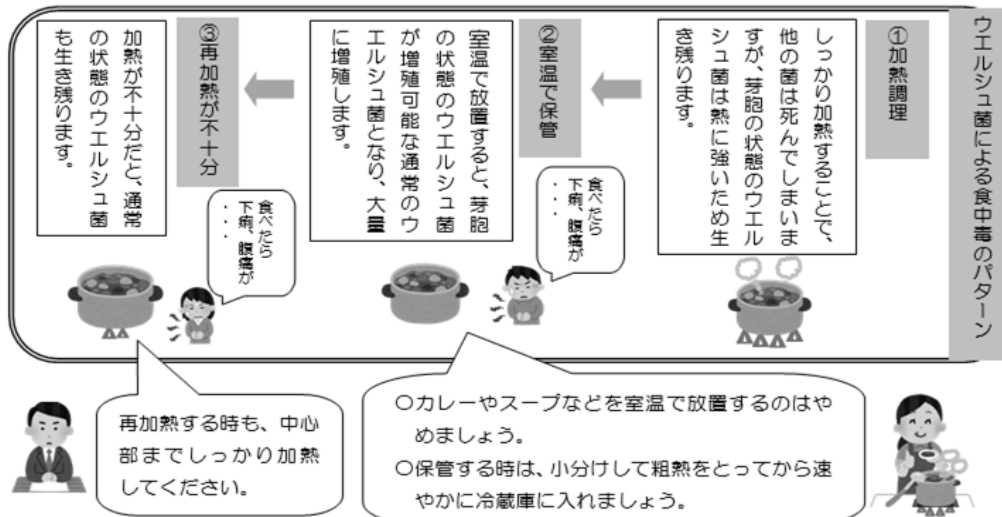
| 日                         | 曜 | 牛乳 | 献立名  | 主な材料とその働き   |   |  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 献立メモ   |  |
|---------------------------|---|----|--|---|---|--|--------------|-----------|--|--|
|                           |   |    |  | おもに体をつくるものになる (あかのためもの)                                   | おもに体の調子を整える (みどりのためもの)                                      | おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)                      |              |           |  |  |
| 1                         | 金 | ○  | ごはん<br>とりごぼうじる<br>ココロはこのたつたあげ<br>こまつなともやしのりあえ<br>(きざみのり)   | ぎゅうにゅうとりにく<br>あぶらあげたこのり                                   | しょうがにんじん ごぼう<br>だいこん ながねぎ こまつな<br>もやし えのきたけ                 | こめ あぶら さいとみ でんぶん<br>さとう                        | 592          | 29.9      | 1日(金)【半夏生(2日)】<br>夏至から数えて11日目を半夏生と言います。関西地方ではこの日にたこを食べる習慣があります。これは作物がたこのように大地にしっかりと根をはり、豊作になることを願っての習わしだそうです。<br> |  |
| 4                         | 月 | ○  | ごはん<br>にくじゃが<br>さばのしおやき<br>かいそうサラダ                         | ぎゅうにゅう ぶたにく さば<br>かいそうミックス                                | しょうが たまねぎ にんじん<br>しらたき えだまめ きゅうり<br>もやし こまつな                | こめ あぶら じゃがいも さとう<br>ごまあぶら                      | 651          | 27.2      |  |  |
| 5                         | 火 | ○  | ごはん<br>こまつなとあつあげのみそしる<br>チキンカツ<br>なすのいために                  | ぎゅうにゅう なまあげ みそ<br>とりにく ぶたにく                               | えのきたけ きりぼしだいこん<br>こまつな ながねぎ しょうが<br>たまねぎ にんじん なす            | こめ あぶら こむぎこ パンこ<br>さとう でんぶん ごまあぶら              | 635          | 30.3      |  |  |
| 6                         | 水 | ○  | パンパンキんしよくぼん★<br>キャベツとベーコンのスープ<br>あじのこうそうパンこやき<br>マカロニナポリタン | ぎゅうにゅう ベーコン<br>レンズまめ あじ チーズ<br>ウインナー                      | たまねぎ にんじん キャベツ<br>コーン にんにく パセリ<br>ピーマン トマト                  | パンパンキんパン じゃがいも<br>オリーブあぶら パンこ マカロニ<br>あぶら      | 593          | 26.6      | 7日(木)【七夕】<br>七夕には健康を願ってそらめんを食べる風習があります。今日の給食はそうめんの入った七夕汁と星形の寒天が入ったフルーツミックスです。みなさんは、七夕に何をお願いしますか?<br>              |  |
| 7                         | 木 | ○  | どうもろこしごはん<br>たのぼたじる<br>しろみぎかなのごまだれがけ<br>フルーツミックス           | とりにくぎゅうにゅう<br>あぶらあげ かまぼこ わかめ<br>ホキ                        | コーン にんじん えのきたけ<br>こまつな ながねぎ しょうが<br>レモン パイナップル みかん          | こめ あぶら そうめん でんぶん<br>さとう ごま ぼしがたかんでん<br>カットゼリー  | 594          | 23.9      |  |  |
| 8                         | 金 | ○  | ピピンパ<br>ちゅうかふうもずくスープ<br>はちみつレモンゼリー★                        | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう<br>とうふ たまご もずく                             | にんにく しょうが もやし<br>こまつな にんじん たけのこ<br>チンゲンサイ ながねぎ              | こめ むぎ あぶら ごまあぶら<br>さとう でんぶん<br>はちみつレモンゼリー      | 605          | 23.6      |  |  |
| 11                        | 月 | ○  | ごはん<br>じゃがいもわかめのみそしる<br>あつあげのそぼろに<br>ごんこやくサラダ              | ぎゅうにゅう みそ わかめ<br>あぶらあげ ぶたにく だいず<br>なまあげ                   | こまつな しょうが たまねぎ<br>えだまめ ごんにやく だいこん<br>きゅうりにんじん ほうれんそう        | こめ あぶら じゃがいも さとう<br>でんぶん                       | 584          | 23.7      |  |  |
| 12                        | 火 | ○  | ごはん<br>さわにわん<br>いわしのかばやき<br>ゴーヤのごまあえ                       | ぎゅうにゅう ぶたにく いわし<br>まぐろフレーク                                | きりぼしだいこん にんじん<br>えのきたけ こまつな しょうが<br>にがうり もやし                | こめ あぶら でんぶん さとう<br>ごま                          | 615          | 24.1      | 15日(金)【アメリカの料理】<br>16日から、アメリカのオレゴンで世界陸上が開催されます。日本はアメリカから大豆や小麦、どうもろこしなどたくさん農作物を輸入しています。ジャンバラヤはバリエア起源がある炊き込みご飯です。チャウダーはクリームベースやトマトこめでんぶん こむぎこアーモンド さとう   |  |
| 13                        | 水 | ○  | ナスとトマトのスパゲッティ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>れいとうみかん★                  | ぶたにく だいず チーズ<br>ぎゅうにゅう                                    | にんにく たまねぎ エリンギ<br>なす トマト パセリ キャベツ<br>にんじん きゅうり コーン<br>みかん   | スパゲッティ オリーブあぶら<br>さとう                          | 594          | 22.8      |  |  |
| 14                        | 木 | ○  | ごはん<br>なつやさいマーボー<br>じゃこいりたまごやき★<br>きりぼしだいこんのサラダ            | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>だいず みそ たまご<br>ちりめんじゃこ                  | しょうが にんにく ながねぎ<br>なす スズキー へだまめ<br>きりぼしだいこん にんじん<br>こまつな もやし | こめ あぶら さとう でんぶん<br>ごまあぶら                       | 609          | 26.6      |  |  |
| 15                        | 金 | コ  | ジャンバラヤ<br>コーンチャウダー<br>フライドチキン<br>アーモンドサラダ                  | ウインナー ぎゅうにゅう<br>ベーコン なまクリーム とりにく<br>コーヒーマルク               | にんにく たまねぎ パセリ<br>にんじん コーン ほうれんそう<br>しょうが キャベツ きゅうり          | こめ あぶら バター じゃがいも<br>こめこ でんぶん こむぎこ<br>アーモンド さとう | 704          | 25.7      |  |  |
| 19                        | 火 | ○  | ターメリックライス<br>バターチキンカレー<br>マゼドアンサラダ<br>ヨーグルト★               | ぎゅうにゅう とりにく<br>ひよこまめ レンズまめ チーズ<br>なまクリーム まぐろフレーク<br>ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト きゅうり<br>えだまめ                     | こめ あぶら バター じゃがいも<br>オリーブあぶら さとう                | 680          | 28.5      | ★にんじんをさがしてみてね!   |  |
| 給食回数                      |   |    |  |   |   |  | 12           | 回         |  |  |
| ※ 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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。
- ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーマルクです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
- ◎給食内容や食物アレルギー等について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。
- ◎7月分給食費の口座引き落としは、8月1日(月)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。

《問い合わせ先》  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

保護者の皆様へ 保健所からのお知らせ ~ウェルシュ菌~

ウェルシュ菌は、空気が嫌いな細菌で、カレーやスープなどの粘性が高い煮込み料理が原因となることが多い食中毒菌です。肉や魚、野菜などの食材に付いていることがあります。この菌は、通常の状態では存在する場合と熱に強い芽胞の状態では存在する場合があります。発育可能温度は12℃~50℃です。



夏野菜を  
たくさん食べよう

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

トマト

花は？

真っ赤な色にはリコピン(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。