令和6年度7月

学校給食予定献立表

（小学校・通常給食）
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：おもに体をつくるもとになる（あかのたべもの）	おもに体の調子を整える（みどりのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
1	月	○	**たこめし** けんちんじる さわらのてりやき ごぼうときゅうりのサラダ	たこ, ぎゅうにゅう, あぶらあげ とうふ, さわら	しょうが, えだまめ, こんにゃく ほししいたけ, にんじん はくさい, こまつな, ながねぎ ごぼう, きゅうり, コーン	こめ, あぶら, ごまあぶら じゃがいも, さとう, でんぷん ごま, ノンエッグマヨネーズ	582	27.1
2	火	○	ごはん なつやさいマーボー こんにゃくサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず ぶたレバー, みそ, とうふ ヨーグルト	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, ほししいたけ, トマト かぼちゃ, ながねぎ, ピーマン こんにゃく, キャベツ, きゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぷん ごまあぶら	647	26.5
3	水	マ	はちみつしょくパン チキンチャウダー さめのフライ すいか★	のむヨーグルト(マスカット) とりにく, ぎゅうにゅう なまクリーム, もうかざめ	たまねぎ, にんじん, パセリ しょうが, すいか	はちみつパン, あぶら こむぎこ, じゃがいも パンこ	623	27.7
4	木	○	ごはん なつやさいのみそしる さんがやき たけのこといとこんのいために	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ あじ, ぶたにく, たまご, のり	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ とうがん, しょうが, ながねぎ こんにゃく, たけのこ ぶなしめじ	こめ, あぶら, パンこ でんぷん, さとう	627	28.0
5	金	○	とうもろこしごはん **たなばたじる** とりにくのあおのりあげ きゅうりともやしのしおこんぶあえ **たなばたデザート★**	とりにく, ぎゅうにゅう あぶらあげ, かまぼこ, わかめ あおのり, しおこんぶ	コーン, にんじん, えのきたけ こまつな, ながねぎ, にんにく しょうが, もやし, きゅうり	こめ, あぶら, そうめん でんぷん, ごまあぶら たなばたデザート	592	27.3
8	月	○	ごはん とうがんスープ ぶたにくのインドに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく うずらたまご	しょうが, にんじん, とうがん ほししいたけ, チンゲンサイ たまねぎ, パインアップル もも	こめ, あぶら, でんぷん じゃがいも, さとう しらたまもち	629	22.5
9	火	○	わかめごはん こまつなとあつあげのみそしる さばのこうみやき ゴーヤチャンプルー	わかめ, ぎゅうにゅう なまあげ, みそ あぶらあげ, さば ぶたにく, とうふ, たまご かつおぶし	えのきたけ, こまつな しょうが, にがうり にんじん, ほうれんそう	こめ, あぶら, じゃがいも さとう, ごまあぶら	657	28.2
10	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ れいとうみかん★	ぶたにく, だいず, チーズ ぎゅうにゅう	にんにく, たまねぎ, なす トマト, パセリ, みかん にんじん, きゅうり	スパゲッティ, あぶら, さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	616	22.8
11	木	○	なつやさいビビンバ ちゅうかふうもずくスープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく, だいず, みそ ぎゅうにゅう, とうふ, たまご もずく	にんにく, しょうが, もやし きゅうり, コーン, あかピーマン たけのこ, ほししいたけ ながねぎ, こまつな	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら さとう, でんぷん はちみつレモンゼリー	608	25.5
12	金	○	ごはん あつあげのそぼろに ししゃものごまやき(2ほん) こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう, とりにく なまあげ, からふとししゃも のり	しょうが, たまねぎ, にんじん えだまめ, えのきたけ, キャベツ, こまつな	こめ, あぶら, さとう, でんぷん ノンエッグマヨネーズ, ごま	655	33.2
16	火	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる チキンカツ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう, あぶらあげ みそ, わかめ, とりにく さつまあげ	たまねぎ, にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ, あぶら, じゃがいも こむぎこ, パンこ, さとう	599	27.1
17 ◆	水	○	**ソフトフランスパン** **コーンポタージュ** **さけのムニエルオーロラソースかけ** **ラタトゥイユ**	ぎゅうにゅう, ベーコン スキムミルク, なまクリーム さけ	たまねぎ, コーン, パセリ レモン, にんにく, なす ズッキーニ, きピーマン トマト	ソフトフランスパン, あぶら こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら, さとう	627	29.4
18 ◆	木	○	ターメリックライス **バターチキンカレー** むしとうもろこし★ **ほしのサラダ** 「★」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	ぎゅうにゅう, とりにく ひよこまめ, レンズまめ チーズ, なまクリーム まぐろフレーク	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, りんご, トマト コーン, キャベツ, きゅうり	こめ, あぶら, バター じゃがいも こむぎこ, さとう	681	24.0
給食回数			13 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

献立メモ

1日(月)【半夏生】
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豊作になることを願ってたこを食べる習慣があります。給食ではたこ飯を作ります。

5日(金)【七夕(7日)】
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。
今日の給食は天の川に見立てたそうめんと星のかまぼこが入った七夕汁を作ります。

7月26日(金)～8月11日(日)
【パリオリンピック】
フランスのパリで開催されるオリンピック競技大会には、日本からも様々な種目に参加をします。給食ではフランスの代表的な料理のコーンポタージュ、鮭のムニエル、ラタトゥイユを作ります。たくさん食べて応援しましょう！

7月19日(金)～7月21日(日)
【福生七夕まつり・地場野菜の日】
華やかなお祭りを応援しようと、給食のチキンカレーにラッキーにんじんを入れました。また星のサラダには市内の農家の方達が一生懸命作った様々な形のきゅうりを入れて星まつりにしました。3日間楽しんでください。

◎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。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎牛乳欄の「マ」は飲むヨーグルト(マスカット)です。　◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

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

～西多摩保健所からのお知らせ～

お肉はよく焼いて食べましょう！

夏です！焼肉やバーベキューを楽しみにしているご家庭も多いと思います。でも、うっかり生焼けの肉を食べて、食中毒になってしまったら大変です。焼肉やバーベキューをするときは、次のことに注意して、楽しい夏をすごしましょう。

★箸やトングを区別する！
肉を焼く際は、トングや専用の箸を使いましょう。生肉を触った箸で焼いた肉やサラダを食べると、食中毒の原因となります。

★肉は中心部まで焼く！
特に鶏肉、豚肉、味付肉、挽肉、ジビエは中までよく焼きましょう。

★肉専用の 包丁 や まな板 を使う！
野菜用の調理器具と分けて使いましょう。

★生肉を触ったら、手を洗う！
食中毒予防の基本は手洗いです。

生肉はなぜ危険なの？

動物の内臓には、さまざまな細菌がいます。そのため、鶏、豚、牛等の生肉には、鮮度に関係なく、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。また、ジビエと呼ばれる野生鳥獣の肉には、細菌だけでなく寄生虫やE型肝炎ウイルスが付いていることもあります。これらが原因で食中毒になると、重症化することもあるので、注意が必要です。

⇒お肉を食べる時は「中心部まで加熱する」