



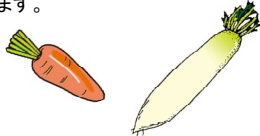
7月分予定献立表



(小学校・通常給食)


福生市学校給食センター

		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよ ぎぐ	お か ず	おもにからだをつくるも になるしよくひん	おもにエネルギーのも になるしよくひん			
2	月	おやこどん (ごはん)			(おやこどんのぐ) かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) すいか	ぎゅうにゅうとりにく たまご かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぷん ドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ すいか	24.8 599	7月の献立目標は、「夏らしい献立・ 食欲のわく献立」です。バランスよく しっかり食べて夏バテしないように気 を付けましょう。
3	火	ごはん			じゃがいもとベーコンのスープ チキンアリゾナステーキ キャベツときゅうりのサラダ (ノンオイルフレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにくたまねぎ にんじん さやいんげん パセリ キャベツ きゅうり	32.1 665	
4	水	こくとうむしパン			わかめうどん かぼちゃのてんぷら わふうツナサラダ	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ まぐろフレーク	こくとうむしパン あぶら うどん こむぎこめこ さとう ごまあぶら	ねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな	24.8 614	むしパンのたべのこしと かみは、まとめてビニール ぶくろいに入れてもどします。
5	木	ごはん			だいこんとえのきのみそしる めぼるのあまからあんかけ なすのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しるみそ わかめ めぼる ぶたにく	こめ あぶら こめこ でんぷん さとう ごまあぶら	だいこん えのきたけ ねぎしょうが たまねぎ にんじん なす	26.7 637	みっか(火)「チキンアリゾナステーキ」 アリゾナステーキとはケチャップ 味付けしたものです。アリゾナの地 元料理は、ネイティブアメリカンやメ キシコの強い影響を受けている料理 が多いのが特徴です。
7月		七夕(たなばた)								
6	金	ごはん			たなばたじる ささかまのおろしだれ うのはないため たなばたデザート	ぎゅうにゅうとりにく ささかまぼこ あぶらあげ おから	こめ あぶら やきふ そうめん さとう たなばたデザート	ねぎ だいこん にんじん ほししいたけ	22.6 595	デザートのたべのこしとカッ プは、まとめてビニールぶく ろいに入れてもどします。
9	月	ゆかりごはん			にくじゃが やししやも(ぜんがくねん2ほん) ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく からふとししやも	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	あかししょうが たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう もやし	24.6 700	る日と言われています。給食では 七夕汁を出します。汁の中に入って いるそうめんは天の川と織姫の織る 絹糸を、焼き鮎は星をイメージして います。
10	火	ごぼういり ドライカレー (ごはん)			(ごぼういりドライカレー) コーンサラダ すいか	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな コーン すいか	23.7 645	
11	水	せわりコッペパン			やさいとたまごのスープに ウインナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウインナー	コッペパン じゃがいも でんぷん マヨネーズ	にんにくたまねぎ にんじん パセリ キャベツ	23.2 637	パンにウインナーをはさん でたべます。パンとウイ ナーのたべのこしは、まとめ てビニールぶくろいに入れても どします。
12	木	ごはん			よしのじる あじのあまからみそかけ いとかんてんのサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅうとりにく とうふ あじ あかみそ かんてん	こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん こんにやく ぶなしめじ こまつな ねぎ もやし	24.9 612	味が加わって、普通のドライカレーと はまた違った味わいが出ます。噛み 応えもありますので、しっかり味わっ て食べてください。
13	金	ごはん			しせんふうマーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ (パンパンジードレッシング) れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はちようみそ とうふ テンメンジャン	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにくしょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ パイナップル	27.7 644	パインのたべのこしとふくろ は、まとめてビニールぶくろ いに入れてもどします。

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん			
和歌山県の郷土料理(わかやまけんのきょうどりょうり)										
17	火	ごはん	ジョア ピーチ	箸	とうふとこまつなのみそしる さんまのかばやき すろっぽ	ジョア あかみそ しろみそ とうふ さんま あぶらあげ	こめ あぶら でんぷん さとう	こまつな ねぎ しょうが だいこん にんじん	20.5 653	ジョアののみのこしはだい しよつかんに、ようきはまと めてビニールぶくろいにいれ てもどします。
18	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)	牛乳	フォーク スプーン	(ミートソース) アーモンドサラダ (ソイドレッシング) すいか	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう アーモンド ドレッシング	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり きピーマン すいか	28.1 682	いう道具で突き、油揚げと一緒 に煮た料理です。大根とにんじんを せんろつ本(せん切りのこと)に刻 んだ料理なので、「せんろつぽん」 が「すろっぽ」になまったのでは ないかと言われています。
19	木	ハムピラフ	牛乳	フォーク スプーン	ミネストローネ とりのからあげ フルーツしらたま	ハム ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ パター あぶら じゃがいも シェルマカロニ でんぷん しらたまもち さとう	あかピーマンピーマン にんにくセロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが みかん もも パイナップル	22.7 711	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度7月分の給食費の口座引き落としは、7月31日(火)です。納め忘れのないようお願い いたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 646 キロカロリー	たんぱく質 25.1 グラム		

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。




朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をとのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



水分補給で熱中症を防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度ものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。



甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうこととなりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

