

日	曜	豆乳	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	○	こうや豆腐のあんかけどん 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 だいずいんりょう	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	637	28.0	<p>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。</p>  <p>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。</p>  <p>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。</p> 
2	火	○	ごはん マーボーなす はるさめのちゅうかサラダ れいとウイン	だいずいんりょう 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 パインナップル	681	22.4	
3	水	○	こめこまるパン 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	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく だいず	こめこパン 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	649	19.8	
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	だいずいんりょう 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	584	25.0	
5	金	○	ごはん たなぼたじる かぼちゃのてんぷら ひじきとツナのそぼろいため たなぼたデザート(ソーダゼリー)	だいずいんりょう 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 こめこめん こめこ やまいも 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	624	18.2	
8	月	○	カレーピラフ やさいスープ ツナコロケ ミックスフルーツ	ぶたにく だいず だいずいんりょう ベーコン まぐろフレーク	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ	たまねぎ コーン ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ りんご もも ようなし	702	20.7	
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	だいずいんりょう 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 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	665	27.4	
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 だいずいんりょう かいそうミックス	こめこめん オリーブあぶら	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	575	19.1	
11	木	○	ごはん けんちんじる とりにくのからあげ ごまあえ	だいずいんりょう 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	644	23.9	
12	金	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ジャーチャンとうふ フルーツあんにとんどうふ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく みそ なまあげ かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ コーン しょうが ながねぎ たけのこ ほしいたけ りんご もも ようなし レモン	689	21.3	
16	火	○	ごはん かぼちゃとたまねぎのみそしる さんまのかばやき キャベツとこまつなのおひたし	だいずいんりょう 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	681	22.2	
17	水	コ	こめこスライスパン じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ さけのこうそうパンこやき ラトウイユ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう さけ	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら こめパンこ	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	546	21.6	
18	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ すいか	とりにく だいずいんりょう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	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	706	22.4	
給食回数 13 回							平均栄養量	645	22.5
※ 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。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。

◎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。

◎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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(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すか? 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)

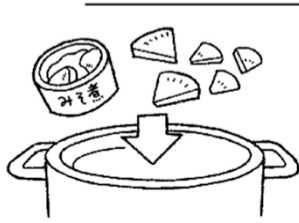
ちょい足して野菜をとろう

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。



# 学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和元年度7月

日	曜	豆乳	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	○	高野豆腐のあんかけ丼 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 だいずいんりょう	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	802	35.3	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 冷凍パイ	だいずいんりょう 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	874	28.3	
3	水	○	米粉丸パン 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	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく だいず	こめこパン 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	871	24.9	
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	だいずいんりょう 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	776	33.1	
5	金	○	ご飯 七夕汁 かぼちゃの天ぷら ひじきとツナのそぼろ炒め 七夕デザート(ソーダゼリー)	だいずいんりょう 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 こめこめん こめこ やまいも 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	755	22.1	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 ツナコロケ ミックスフルーツ	ぶたにく だいず だいずいんりょう ベーコン まぐろフレーク	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ	たまねぎ コーン ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ りんご もも ようなし	902	25.4	
9	火	○	ご飯 キャベツともやしの味噌汁 鯨の南蛮漬け 肉じゃが	だいずいんりょう 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 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	865	34.3	
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 だいずいんりょう かいそうミックス	こめこめん オリーブあぶら	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	718	23.4	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	だいずいんりょう 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	846	31.3	
12	金	○	ご飯 中華コーンスープ 家常豆腐 フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく みそ なまあげ かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ コーン しょうが ながねぎ たけのこ ほしいたけ りんご もも ようなしレモン	899	26.6	
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	だいずいんりょう 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	880	27.2	
17	水	コ	米粉スライスパン じゃが芋とコーンの豆乳スープ 鮭の香草パン粉焼き ラタトゥイユ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう さけ	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら こめパンこ	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	760	29.5	
18	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ すいか	とりにく だいずいんりょう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	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	910	27.7	
給食回数				13	回	平均栄養量	835	28.4	
※ 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。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒード豆乳です。

◎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。

◎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。

《問い合わせ先》

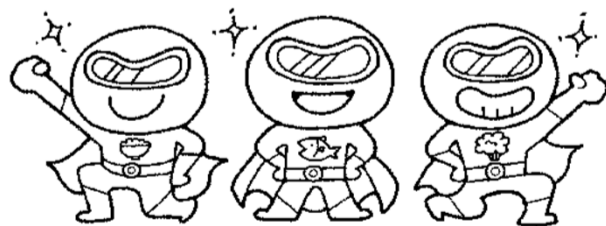
福生市学校給食センター

(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

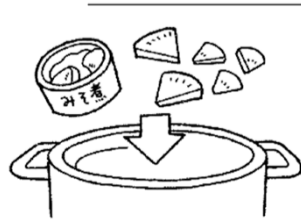
### 野菜をとろう

#### 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す。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。

