

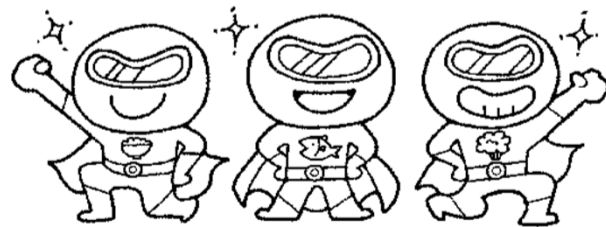
日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
1	月	○	こうや豆腐のたまごとじどん キャベツとえのきのからしあえ すいか	こうや豆腐 ぶたにく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ほしいたけ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ こたますいか	659	29.1	3日 世界の料理 「アメリカ」 スロッピージョー はスパイシーな 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 パインナップル	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 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)	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 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	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 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 パインナップル	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	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、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 パインナップル レモン	687	22.2		
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 (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	セサミしょくパン 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。

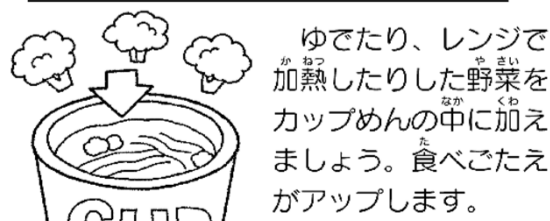


今月の地場野菜

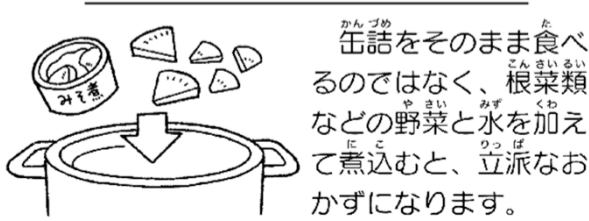
- ・じゃがいも (福生市)
- ・たまねぎ (福生市)
- ・小松菜 (瑞穂町)
- ・キャベツ (瑞穂町)
- ・長ねぎ (瑞穂町)

ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜



さばのみそ煮の缶詰+野菜



※天候等により変更となる場合があります。

