



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となる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (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)			
3	月	○	ごはん トマトとうふのスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	だいずいんりょうとりにく とうふぶたにくみそ	こめあぶらでんぷん ごまあぶらしらたまもちさとう	トマトチンゲンサイながねぎ にんにくしょうがたまねぎ もやしはくさいキムチにら りんごももようなし	637	25.2	《今月の地場野菜 使用予定》
4	火	○	ごはん いんげんとたまねぎのみそしる さばのおやき じゃがいものうまに	だいずいんりょうとうふみそ さばぶたにくさつまあげ	こめあぶらじゃがいもさとう	たまねぎさやいんげんしょうが にんじんえだまめ	667	25.8	ふっさし 【福生市】
5	水	○	こめコスライスパン コーンクリームスープ ハンバーグイタリソース キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょうベーコン とうにゅうぶたにく	こめコパンじゃがいも コーンスターチこめパン オリーブあぶらでんぷんさとう あぶら	たまねぎにんじんコーン パセリにんにくトマト キャベツきゅうり	691	26.7	たま 玉ねぎ・にんにく はむらし 【羽村市】
6	木	○	ごはん とんじる さわらのやくみだれがけ からしあえ	だいずいんりょうぶたにく あぶらあげとうふみそさわら	こめあぶらじゃがいもさとう ごまでんぷんごまあぶら	しょうがごぼうこんにゃく にんじんだいこんながねぎ もやしこまつな	617	27.8	チンゲンサイ・きゅうり みずほまち 【瑞穂町】
夏季休業									
28	金	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ れいとうみかん	ぶたにくだいずいんりょう	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 にんじんキャベツきゅうり コーンみかん	692	20.2	こまつな・長ねぎ 
31	月	○	ごはん サンラータン いかのねぎソースかけ はるさめのちゅうかサラダ	だいずいんりょうぶたにく とうふいか	こめあぶらでんぷんさとう ごまあぶらはるさめ	にんじんたけのこほしいたけ コーンながねぎきくらげ チンゲンサイ	569	23.5	
給食回数 6回							平均栄養量	646	24.9
※ 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。  : 大皿を出す日です。
- ◎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。
- ◎8月分給食費の口座引き落としは、8月31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

～ 西多摩保健所からのお知らせ ～

弁当等のテイクアウトや宅配サービス利用時の注意事項

弁当等のテイクアウトや宅配サービスを利用する機会が増えています。
テイクアウトや宅配では、調理されてから食べるまでの時間が長くなるため、食中毒のリスクが高まります。気温の高くなる時期は特に注意が必要です。

購入・注文するとき

- ・すぐに食べきれぬ量を購入する。
- ・消費期限や保存方法の表示を確認する。



テイクアウトするとき

- ・購入後、常温で長時間持ち歩かない。
- ・保冷剤や保冷バッグを活用する。

宅配を受け取る時

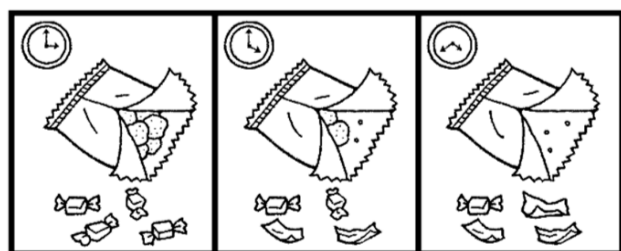
- ・家の外に放置されないように注文する。
- ・配達人と会わずに受け取る時は、到着後直ちに受け取る。
- ・異常を感じたら、食べずに購入先に連絡する。

食べる時

- ・食べる前に必ず手を洗う。
- ・できるだけすぐに食べる。
- ・すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管し、再加熱するときは十分に加熱する。



だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



お盆

お盆は先祖の霊を迎えて送り出す行事で、8月13日～15日(旧暦では7月13日～15日)に行われます。この間にさまざまな行事が行われますが、みなさんがよく知っているのは「盆踊り」「盆休み」などでしょうか。

13日には、きゅうりやなすに足を付けて、馬や牛に見立てて、迎え火をたき先祖様の霊を迎えます。そして、3日目(または4日目)には送り火といって、霊を送るための火をたきます。



食のこころねざ 瓜二つ

顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。瓜(きゅうりなど)をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。

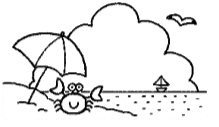



トマト
真つ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

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

学校給食予定献立表

令和2年度8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のになる	おもに体の調子を整える			
3	月	○	ご飯 トマトと豆腐のスープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	だいずいんりょうとりにく とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら しらたまもち さとう	トマト チンゲンサイ ながねぎ にんにくしょうが たまねぎ もやし はくさいキムチ にら りんご もも ようなし	807	31.5	《今月の地場野菜 使用予定》
4	火	○	ご飯 いんげんと玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き じゃが芋のうま煮	だいずいんりょうとうふ みそ さば ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ さやいんげん しょうが にんじん えだまめ	868	33.0	【福生市】
5	水	○	米粉スライスパン コーンクリームスープ ハンバーグイタリアンソース キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゆう ぶたにく	こめこパン じゃがいも コーンスターチ こめパンこ オリーブあぶら でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり	867	29.9	玉ねぎ・にんにく 【羽村市】
6	木	○	ご飯 豚汁 鯖の薬味だれがけ からし和え	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	791	36.2	チンゲンサイ・きゅうり 【瑞穂町】
夏季休業									
28	金	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ 冷凍みかん	ぶたにく だいずいんりょう	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 キャベツ きゅうり コーン みかん	874	24.6	こまつな・長ねぎ 
31	月	○	ご飯 酸辣湯 いかのねぎソースかけ 春雨の中華サラダ	だいずいんりょう ぶたにく とうふ いか	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん たけのこ ほしいたけ コーン ながねぎ きくらげ チンゲンサイ	723	30.2	
給食回数 6 回							平均栄養量	822	30.9
※ 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。  : 大皿を出す日です。 《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
- ◎8月分給食費の口座引き落としは、8月31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。 (電話) 042-551-8351

～ 西多摩保健所からのお知らせ ～

弁当等のテイクアウトや宅配サービス利用時の注意事項

弁当等のテイクアウトや宅配サービスを利用する機会が増えています。テイクアウトや宅配では、調理されてから食べるまでの時間が長くなるため、食中毒のリスクが高まります。気温の高くなる時期は特に注意が必要です。

購入・注文するとき

- ・すぐに食べられる量を購入する。
- ・消費期限や保存方法の表示を確認する。



テイクアウトするとき

- ・購入後、常温で長時間持ち歩かない。
- ・保冷剤や保冷バッグを活用する。

宅配を受け取る時

- ・家の外に放置されないように注文する。
- ・配達人と会わずに受け取る時は、到着後直に取り入れる。
- ・異常を感じたら、食べずに購入先に連絡する。

食べる時

- ・食べる前に必ず手を洗う。
- ・できるだけすぐに食べきる。
- ・すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管し、再加熱するときは十分に加熱する。



お盆

お盆は先祖の霊を迎えて送り出す行事で、8月13日～15日(旧暦では7月13日～15日)に行われます。この間にさまざまな行事が行われますが、みなさんがよく知っているのは「盆踊り」「盆休み」などでしょうか。

13日には、きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てて、迎え火をたき先祖様の霊を迎えます。そして、3日目(または4日目)には送り火といって、霊を送るための火をたきます。



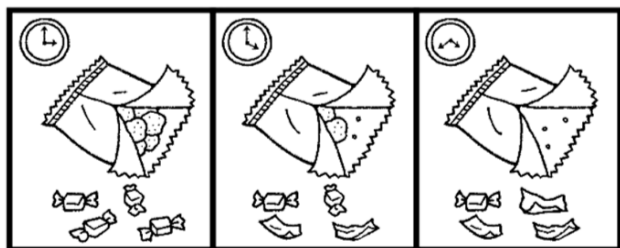
食のことわざ

瓜二つ

顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。
瓜(きゅうりなど)をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。



だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



夏野菜を たくさん食べよう



トマト
花は?
真っ赤な色には栄養成分(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。



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。

