

学校給食予定献立表

令和2年度8月

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となる	おもにエネルギーのもととなる	おもに体の調子を整える			
3	月	○	ご飯 トマトと卵のスープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぶん 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 たら パイナップル もも みかん	804	32.7	《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	ぎゅうにゅう 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	877	33.1	【福生市】
5	水	ヨ	黒砂糖食パン★ コーンクリームスープ ハンバーガーイタリアンソース キャベツときゅうりのサラダ	のむヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	くろざとうパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら パンこ オリーブあぶら でんぶん さとう	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	895	34.0	玉ねぎ・にんにく 【羽村市】
6	木	○	ご飯 豚汁 鯖の菜味だれがけ からし和え	ぎゅうにゅう 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 でんぶん ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	799	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 ぎゅうにゅう	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 りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	876	24.5	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご いか	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ きくらげ チンゲンサイ	757	33.0	
給食回数 6 回							平均栄養量	835	32.3
※ 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。 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。 《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
★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

～ 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

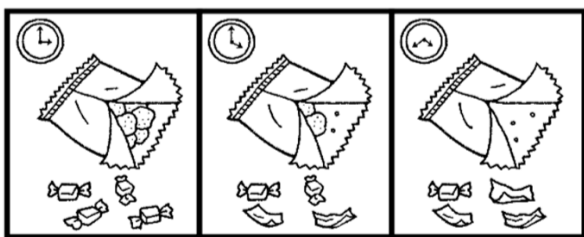
- 家の外に放置されないように注文する。
配達人と会わずに受け取る時は、
到着後直ちに受け取る。
- 異常を感じたら、食べずに購入先に連絡する。

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。

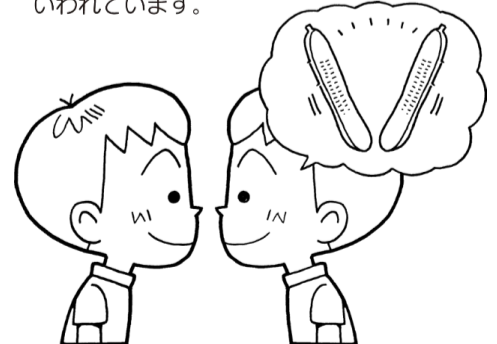
13日には、きゅうりやなすに足を付けて、馬や牛に見立てて、迎え火をたき先祖様の霊を迎えます。そして、3日目(または4日目)には送り火といって、霊を送るための火をたきます。



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。



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ほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。