

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)			
3	月	○	ごはん トマトとたまごのスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	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 パイナップル もも みかん	635	25.9	《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	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	674	25.7	ふっかし 【福生市】
5	水	ヨ	くろざとうしよくパン★ 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	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 でんぷん 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	689	28.6	たま 玉ねぎ・にんにく 【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	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 でんぷん 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	624	27.9	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 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	694	20.1	
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	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 ながねぎ きくらげ チンゲンサイ	594	25.6	
給食回数 6 回							平均栄養量	652	25.6
※ 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「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

- すぐに食べきる量を購入する。
- 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

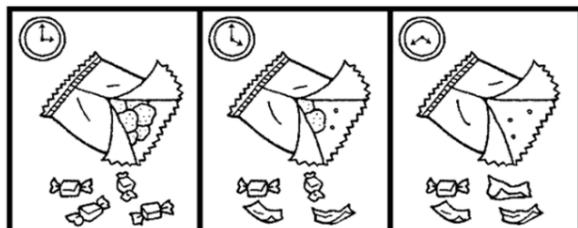
- 家の外に放置されないように注文する。
- 配達人と会わずに受け取る時は、到着後直ちに取入れる。
- 異常を感じたら、食べずに購入先に連絡する。

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。



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



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



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。



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。

