

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 (あかのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)			
1	木	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき あおなとひじきのごまあえ	だいたいずいりょう あぶらあげ とうふ さわら みそ ひじき	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	618	25.2	<p>2日(金)半夏生 関西では、豊作を願ってタコを食べます。タコには疲労回復効果のあるタウリンが豊富に含まれています。</p> <p>6日(火)七夕 七夕汁とフルーツ白玉に星の形をした具材が沢山入っています。</p> <p>7日(水)世界の料理 イタリア ミネストローネは具だくさんのスープという意味のイタリアの料理です。イタリア北部の大都市ミラノでは、2026年に冬季オリンピックが共同開催されます。</p> <p>16日(金)土用 土用には「土」のつくものを食べる風習があります。夏が旬の瓜、冬瓜(すまし汁)、梅(梅ちりご飯)を食べる習慣に負けない体をつくりましょう。</p>
2	金	○	たこめし きりほしだいこんとあぶらあげのみそじる さきみのいそあげ じゃがいものうまに	たこ だいたいずいりょう あぶらあげ みそ とりにく あおのり ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら だいたいずいりょう さとう	にんじん ごぼう えだまめ きりほしだいこん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	654	31.1	
5	月	□	パセリライス クラムチャウダー さけのスパイスやき キャベツとかいそうのサラダ	だいたいずいりょう ベーコン とうりゅう あさり さけ かいそうミックス	こめ オリーブあぶら じゃがいも コーンスターチ あぶら さとう	パセリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	589	25.3	
6	火	○	ちらしずし たなばたじる かぼちゃのてんぷら フルーツしらたま	とりにく こうやどうふ だいたいずいりょう かまぼこ	こめ さとう あぶら こめごまカロニ こめこ しらたまもち ほしがたかめん	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ だいこん こまつな かぼちゃ りんご もやし ようなし	631	19.3	
7	水	○	こめコスパイスパン ミネストローネ ミラノふうチキンカツ アーモンドサラダ	だいたいずいりょう ベーコン だいたいずいりょう ぶたにく	こめコパン さとう こめごまカロニ こめこ コーンブレード あぶら アーモンド オリーブあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	629	25.4	
8	木	○	ごはん じゃがいもたまねぎのみそじる さんがやき もやしとくわかめのサラダ	だいたいずいりょう あぶらあげ みそ あじ ぶたにく のり くわかめ	こめ じゃがいも でんぶん ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな しょうが ながねぎ きゅうり もやし	645	26.3	
9	金	○	ごはん なすいりりマーボーどうふ ほうれんそうもやしナムル れいとうみかん	だいたいずいりょう ぶたにく ぶたレバー みそ だいたいず どうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ なす にんじん もやし ほうれんそう みかん	604	22.7	
12	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ブルコギ きゅうりのちゅうかつげ	だいたいずいりょう ベーコン ぶたにく	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ コーン しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく にんじん もやし ぶなしめじ にら きゅうり	596	23.1	
13	火	○	ごはん どんじる さばのこうみやき こまつなとえのきのりあえ	だいたいずいりょう ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	662	26.5	
14	水	○	ジャージャーめん グリーンポテト じゃこサラダ	ぶたにく だいたいずいりょう みそ だいたいずいりょう ちりめんじゃこ	ちゅうかめん(こめこ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ パセリ だいこん きゅうり	593	22.9	
15	木	○	カレーピラフ なつやさいのスープ とりにくのガーリックやき ミックスフルーツ	ぶたにく だいたいずいりょう だいたいずいりょう ベーコン とりにく	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン にんじん ズッキーニ キャベツ にんにく りんご もやし ようなし レモン	589	24.0	
16	金	○	うめちりごはん とうがんのすまじる あじのかばやき にくじゃが	ちりめんじゃこ だいたいずいりょう どうふ かまぼこ あじ ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	うめ どうがん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらすき さやいんげん	606	25.2	
19	月	○	ハヤシライス マゼアンサラダ シークワーサーゼリー	ぶたにく だいたいずいりょう まぐろフレーク	こめ むぎ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう シークワーサーゼリー	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	711	23.6	
給食回数 13 回									
※ 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。 (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、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、8月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

☺ : 大血を出す日です。 ☺豆乳欄の「□」はコーヒード豆乳です。

西多摩保健所からのお知らせ

料理の室温保管について

しっかり加熱したから、調理後は室温でしばらく置いておいても大丈夫？

大丈夫とも限りません。
例えば、しっかり加熱されたチャーハンで食中毒になったことがあります。室温でしばらく作り置きしていたため、セレウス菌という食中毒菌が増殖したためでした。

食材には色々な菌が付いています。通常の菌は、しっかり加熱すれば死滅します。しかし、菌の中には、芽胞(がほう：菌が形成する丈夫な構造)という状態になっている菌もいます。芽胞は、熱に強く、通常の加熱調理では死滅しません。セレウス菌も芽胞の状態であることがあります。芽胞の状態で生き残った菌は、室温などで放置すると増殖し、食中毒を起こすことがあります。セレウス菌による食中毒事例としては、米飯、スパゲティなどが主な原因食品となっています。

料理は作ったら早めに食べましょう。
室温での保管はやめましょう。

学校給食予定献立表

令和3年度7月

福生市学校給食センター

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	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				
1	木	○	ご飯 けんちん汁 豚の西京焼き 青菜とひじきのごま和え	だいたいんりょう あぶらあげ とうふ さわら みそ ひじき	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	792	32.7	2日(金) 半夏生 関西では、豊作を願ってタコを食べます。タコには疲労回復効果のあるタウリンが豊富に含まれています。	
2	金	○	たこ飯 切干し大根と油揚げの味噌汁 ささみの磯辺揚げ じゃが芋のうま煮	たこ だいたいんりょう あぶらあげ みそ とりにく あおのり ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら こめ こじゃがいも さとう	にんじん ごぼう えだまめ きりほしだいこん えのきだけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	832	38.3		
5	月	□	パセリライス クラムチャウダー 鮭のスパイス焼き キャベツと海藻のサラダ	だいたいんりょう ベーコン とうにゅう あざり さけ かいそうミックス	こめ オリーブあぶら じゃがいも コーンスターチ あぶら さとう	パセリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	756	33.7		
6	火	○	ちらしずし 七夕汁 かぼちゃの天ぷら フルーツ白玉	とりにく こうやどうふ だいたいんりょう かまぼこ	こめ さとう あぶら こめこマカロニ こめこ ながいも しらたまもち ほしがたかんでん	にんじん ほししいたけ けんこん えだまめ だいこん こまつな かぼちゃりんご もも ようなし	760	22.8	6日(火) 七夕 七夕汁とフルーツ白玉に、星の形をした具材が沢山入っています。	
7	水	○	米粉スライスパン ミネストローネ ミラノ風子キンカツ アーモンドサラダ	だいたいんりょう ベーコン だいたい レンズめめ とりにく	こめこパン さとう こめこマカロニ こめこ コーンフレーク あぶら アーモンド オリーブあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	848	31.9		
8	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 さんが焼き もやしとまわかめのサラダ	だいたいんりょう あぶらあげ みそ あじ ぶたにく のり くわかめ	こめ じゃがいも でんぶん ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな しょうが ながねぎ きゅうり もやし	817	33.1		
9	金	○	ご飯 なす入り麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのナムル 冷凍みかん	だいたいんりょう ぶたにく ぶたレバー みそ だいたい とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ だけのこ ほししいたけ なす にんじん もやし ほうれん草 みかん	754	28.1	7日(水) 世界の料理 イタリア ミネストローネは具だくさんのスープという意味のイタリアの料理です。イタリア北部の大都市ミラノでは、2026年に冬季オリンピックが共同開催されます。	
12	月	○	ご飯 中華コンソープ ブルコギ きゅうりの中華漬け	だいたいんりょう ベーコン ぶたにく	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ コーン しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく にんじん もやし ぶなしめじ にら きゅうり	753	28.9		
13	火	○	ご飯 豚汁 豚の香味焼き 小松菜とえのきのり	だいたいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ えのきだけ キャベツ こまつな	860	34.0		
14	水	○	ジャージャー麺 グリーンポテト じゃこサラダ	ぶたにく だいたい みそ だいたいんりょう とうふ ちりめんじゃこ	ちゅうかめん(こめこ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ だけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ パセリ だいこん きゅうり	748	28.3	16日(金) 土用 土用には「う」のつくものを食べる風習があります。夏が旬の瓜、冬瓜(すまし汁)と梅(梅ちりご飯)を食べて暑い夏に負けない体をつくりましょう。	
15	木	○	カレーピラフ 夏野菜のスープ 鶏肉のガーリック焼き ミックスフルーツ	ぶたにく だいたい だいたいんりょう ベーコン とりにく	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン にんじん ズッキーニ キャベツ にんにく りんご もも ようなし レモン	752	30.7		
16	金	○	梅ちりご飯 冬瓜のすまし汁 豚の蒲焼き 肉じゃが	ちりめんじゃこ だいたいんりょう とうふ かまぼこ あじ ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	うめ とうがん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	764	30.7		
19	月	○	ハヤシライス マセドアンサラダ シークワーサーゼリー	ぶたにく だいたいんりょう まぐろフレーク	こめ もぎ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう シークワーサーゼリー	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	898	28.7		
給食回数 13 回										
※ 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。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、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、8月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

○：大皿を出す日です。

□：豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。


《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


料理の室温保管について




しっかり加熱したから、調理後は室温でしばらく置いておいても大丈夫？



大丈夫とも限りません。
例えば、しっかり加熱されたチャーハンで食中毒になったことがあります。室温でしばらく作り置きしていたため、セレウス菌という食中毒菌が増殖したためでした。



食材には色々な菌が付いています。通常の菌は、しっかり加熱すれば死滅します。しかし、菌の中には、芽胞(がほう：菌が形成する丈夫な構造)という状態になっている菌もいます。芽胞は、熱に強く通常の加熱調理では死滅しません。セレウス菌も芽胞の状態であることがあります。芽胞の状態で生き残った菌は、室温などで放置すると増殖し、食中毒を起こすことがあります。セレウス菌による食中毒事例としては、米飯、スパゲティなどが主な原因食品となっています。



料理は作ったら早めに食べましょう。
室温での保管はやめましょう。

