

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

令和3年度7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のとなる	おもに体の調子を整える				
1	木	○	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き 青菜とひじきのごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわら みそ ひじき	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう 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	798	32.6	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 ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく あおのり ふたにく さつまあげ	こめ あぶら こむぎこ 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 えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	803	37.9		
5	月	コ	バターライス 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	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう あさり なまクリーム さけ かいそうミックス	こめ バター こむぎこ あぶら じゃがいも 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	870	34.8		
6	火	○	ちらしずし 七夕汁 かぼちゃの天ぷら フルーツ白玉	こうやどうふ えび ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ あぶら さとう そうめん ふ こむぎこ しらたまもち ほしがたかんでん	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 バイナップル みかん	748	24.4	6日(火)七夕 七夕汁には、天の川に 見立てたそうめん、星の 形をした具材が沢山 入っています。	
7	水	○	フオカッチャ★ ミネストローネ ミラノ風チキンカツ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず レンズまめ とりにく チーズ	フオカッチャ さとう マカロニ こむぎこ パンこ 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	755	35.2		
8	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 さんかく焼き もやしと茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ ぶたにく たまご のり くわかめ	こめ あぶら じゃがいも パンこ でんぶふん こまつな 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	856	35.0		
9	金	○	ご飯 なす入り麻婆豆腐 ほうれん草ともしのナムル 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ だいず とうふ	こめ あぶら さとう でんぶふん 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	760	28.0	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 フルコギ きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	こめ あぶら でんぶふん 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	790	31.3		
13	火	○	ご飯 豚汁 鯖の香味焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう 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 えのきたけ キャベツ こまつな	865	33.8		
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 だいず みそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶふん ごまあぶら じゃがいも バター	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	748	28.4	16日(土)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 (ずまし汁)と梅(梅ちりご 飯)を食べる暑い夏に負 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 ツナ入りオムレツ★ 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 まぐるフレック ヨーグルト	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ビーマン にんじん ズッキーニ キャベツ パセリ バイナップル もも みかん	836	29.6		
16	金	○	梅ちりご飯 冬瓜のすまし汁 鰯の蒲焼き 肉じゃが	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あじ ぶたにく	こめ あぶら でんぶふん 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	769	30.6		
19	月	○	ハヤシライス マセドアンサラダ シークワサーゼリー★	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐるフレック	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう シークワサーゼリー	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	897	28.6		
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	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

《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。

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、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。

(電話) 042-551-8351

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

～ 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。



食材には色ん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。

