

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 (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)					
1	金	○	ごはん とりごぼろじる コロコロたこのたつたあげ こまつなともやしののりあえ	だいたいんりょうとりにく あぶらあげたこのり	しょうがにんじんごぼう だいこんながねぎこまつな もやしえのきたけ	こめあぶらさといもでんぶん さとう	593	29.9	1日(金)【半夏生(2日)】 夏至から数えて11日目を半夏 生と言います。関西地方ではこ の日にたこを食べる習慣があ ります。これは作物がたこのよ うに大地にしっかり根をはり、 豊作になることを願っての習わ しだそうです。		
4	月	○	ごはん にじやが さばのしおやき かいそうサラダ	だいたいんりょうぶたにく さばかいそうミックス	しょうがたまねぎにんじん しらたきえだまめきゅうり もやしこまつな	こめあぶらじゃがいもさとう ごまあぶら	628	26.3	5月に大地にしっかり根をはり、 豊作になることを願っての習わ しだそうです。		
5	火	○	ごはん こまつなとあつあげのみそしる チキンカツ なすのいために	だいたいんりょうなまあげみそ とりにくぶたにく	えのきたけきりぼしだいこん こまつなながねぎしょうが たまねぎにんじんなす	こめこめこコーンフレーク あぶらさとうでんぶん ごまあぶら	615	28.9	5月に大地にしっかり根をはり、 豊作になることを願っての習わ しだそうです。		
6	水	○	こめコライスパン キャベツとベーコンのスープ あじのこうそうやき スパゲッティナポリタン	だいたいんりょうベーコン レンズまめあじウインナー	たまねぎにんじんキャベツ コーンにんにくパセリ ピーマントマト	こめコバンじゃがいも オリーブあぶらコーンフレーク げんまいめんあぶら	570	20.4	7日(木)【七夕】 七夕には健康を願ってすめ んを食べる風習があります。 今日のアレルギー給食には ピーンを入れた七夕汁と星 形の寒天を入れたフルーツミツ クスです。みなさんは、七夕に 何を願いますか？		
7	木	○	どうもろこしごはん たけなす しろみさかなのごまだれがけ フルーツミックス	とりにくだいずいんりょう あぶらあげかまぼこわかめ ホキ	コーンにんじんえのきたけ こまつなながねぎしょうが レモンりんごもようなし	こめあぶらピーンでんぶん さとうごまほしがたかてん カットゼリー	597	23.7	7日(木)【七夕】 七夕には健康を願ってすめ んを食べる風習があります。 今日のアレルギー給食には ピーンを入れた七夕汁と星 形の寒天を入れたフルーツミツ クスです。みなさんは、七夕に 何を願いますか？		
8	金	○	ピピンバ ちゅうかふうもずくスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにくみそだいずいんりょう どうふもずく	にんにくしょうがもやし こまつなにんじんたけのこ チンゲンサイながねぎ	こめむぎごまあぶらさとう あぶらでんぶん はちみつレモンゼリー	582	22.6	16日から、アメリカのオレゴン で世界陸上が開催されます。 日本はアメリカから大豆や小 麦、どうもろこしなどたくさん の農作物を輸入しています。ジャ ンバラやパエリアの起源があ る炊き込みご飯です。チャウ ダーはクリームベースやマト ベースに野菜がたくさん入った スープです。フライドチキンは 鶏肉にハーブやスパイスで味 をつけて揚げた鶏肉料理で す。アーモンドサラダに使われ ているアーモンドはアメリカが 世界最大の生産国です。		
11	月	○	ごはん じゃがいもわかめのみそしる あつあげのそぼろに こんにゃくサラダ	だいたいんりょうみそわかめ あぶらあげぶたにくだいず なまあげ	こまつなしょうがたまねぎ えだまめこんにゃくだいこん きゅうりにんじんほうれんそう	こめじゃがいもあぶらさとう でんぶん	580	23.6	16日から、アメリカのオレゴン で世界陸上が開催されます。 日本はアメリカから大豆や小 麦、どうもろこしなどたくさん の農作物を輸入しています。ジャ ンバラやパエリアの起源があ る炊き込みご飯です。チャウ ダーはクリームベースやマト ベースに野菜がたくさん入った スープです。フライドチキンは 鶏肉にハーブやスパイスで味 をつけて揚げた鶏肉料理で す。アーモンドサラダに使われ ているアーモンドはアメリカが 世界最大の生産国です。		
12	火	○	ごはん さわにわん いわしのかばやき ゴーヤのこまあえ	だいたいんりょうぶたにく いわしまぐろフレーク	きりぼしだいこんにんじん えのきたけこまつなしょうが にがうりもやし	こめあぶらでんぶんさとう ごま	596	23.6	16日から、アメリカのオレゴン で世界陸上が開催されます。 日本はアメリカから大豆や小 麦、どうもろこしなどたくさん の農作物を輸入しています。ジャ ンバラやパエリアの起源があ る炊き込みご飯です。チャウ ダーはクリームベースやマト ベースに野菜がたくさん入った スープです。フライドチキンは 鶏肉にハーブやスパイスで味 をつけて揚げた鶏肉料理で す。アーモンドサラダに使われ ているアーモンドはアメリカが 世界最大の生産国です。		
13	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ れいどうみかん	ぶたにくだいず だいずいんりょう	にんにくたまねぎエリンギ なすトマトパセリキャベツ にんじんきゅうりコーン みかん	げんまいめんオリーブあぶら さとう	596	18.7	16日から、アメリカのオレゴン で世界陸上が開催されます。 日本はアメリカから大豆や小 麦、どうもろこしなどたくさん の農作物を輸入しています。ジャ ンバラやパエリアの起源があ る炊き込みご飯です。チャウ ダーはクリームベースやマト ベースに野菜がたくさん入った スープです。フライドチキンは 鶏肉にハーブやスパイスで味 をつけて揚げた鶏肉料理で す。アーモンドサラダに使われ ているアーモンドはアメリカが 世界最大の生産国です。		
14	木	○	ごはん なつやさいマーボー ちくわのマヨネーズやき きりぼしだいこんのサラダ	だいたいんりょうぶたにく どうふだいずみそちくわ あおのり	しょうがにんにくながねぎ なすズッキーニえだまめ きりぼしだいこんにんじん こまつなもやし	こめあぶらさとうでんぶん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	590	23.6	16日から、アメリカのオレゴン で世界陸上が開催されます。 日本はアメリカから大豆や小 麦、どうもろこしなどたくさん の農作物を輸入しています。ジャ ンバラやパエリアの起源があ る炊き込みご飯です。チャウ ダーはクリームベースやマト ベースに野菜がたくさん入った スープです。フライドチキンは 鶏肉にハーブやスパイスで味 をつけて揚げた鶏肉料理で す。アーモンドサラダに使われ ているアーモンドはアメリカが 世界最大の生産国です。		
15	金	コ	ジャンバラヤ コーンチャウダー フライドチキン アーモンドサラダ	ウインナーベーコン だいずいんりょう(コーヒー) とうにゅうとりにく	にんにくたまねぎパセリ にんじんコーンほうれんそう しょうがキャベツきゅうり	こめあぶらじゃがいもこめこ でんぶんアーモンドさとう	678	25.1	16日から、アメリカのオレゴン で世界陸上が開催されます。 日本はアメリカから大豆や小 麦、どうもろこしなどたくさん の農作物を輸入しています。ジャ ンバラやパエリアの起源があ る炊き込みご飯です。チャウ ダーはクリームベースやマト ベースに野菜がたくさん入った スープです。フライドチキンは 鶏肉にハーブやスパイスで味 をつけて揚げた鶏肉料理で す。アーモンドサラダに使われ ているアーモンドはアメリカが 世界最大の生産国です。		
19	火	○	ターメリックライス チキンカレー マゼンサンサラダ フルーツとうにゅうヨーグルト	だいずいんりょうとりにく ひよこまめレンズまめ とうにゅうまぐろフレーク とうにゅうヨーグルト	にんにくしょうがたまねぎ にんじんトマトきゅうり えだまめりんごもようなし	こめあぶらじゃがいも オリーブあぶらさとう	632	26.5	16日から、アメリカのオレゴン で世界陸上が開催されます。 日本はアメリカから大豆や小 麦、どうもろこしなどたくさん の農作物を輸入しています。ジャ ンバラやパエリアの起源があ る炊き込みご飯です。チャウ ダーはクリームベースやマト ベースに野菜がたくさん入った スープです。フライドチキンは 鶏肉にハーブやスパイスで味 をつけて揚げた鶏肉料理で す。アーモンドサラダに使われ ているアーモンドはアメリカが 世界最大の生産国です。		
給食回数 12 回							基準栄養量	650	26.8		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。											

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。

◎給食内容や食物アレルギー等について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。

◎7月分給食費の口座引き落としは、8月1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。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

保護者の皆様へ 保健所からのお知らせ ~ウェルシュ菌~

ウェルシュ菌は、空気が嫌いな細菌で、カレーやスープなどの粘性が高い煮込み料理が原因となることが多い食中毒菌です。肉や魚、野菜などの食材に付いていることがあります。この菌は、通常の状態では存在する場合と熱に強い芽胞の状態では存在する場合があります。発育可能温度は12℃~50℃です。



加熱が不十分だと、通常の状態のウェルシュ菌も生き残ります。

③再加熱が不十分  
加熱が不十分だと、通常の状態のウェルシュ菌も生き残ります。

②室温で保管  
室温で放置すると、芽胞の状態のウェルシュ菌が増殖可能な通常のウェルシュ菌となり、大量に増殖します。

①加熱調理  
しっかりと加熱することで、他の菌は死んでしまいが、芽胞の状態のウェルシュ菌は熱に強いので生き残ります。

食べたら  
下痢、腹痛が

食べたら  
下痢、腹痛が



再加熱する時も、中心部までしっかりと加熱してください。

○カレーやスープなどを室温で放置するのはやめましょう。  
○保管する時は、小分けして粗熱をとってから速やかに冷蔵庫に入れましょう。



夏野菜をたくさん食べよう



とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



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



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。

# 学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)  
福生市学校給食センター

令和4年度7月

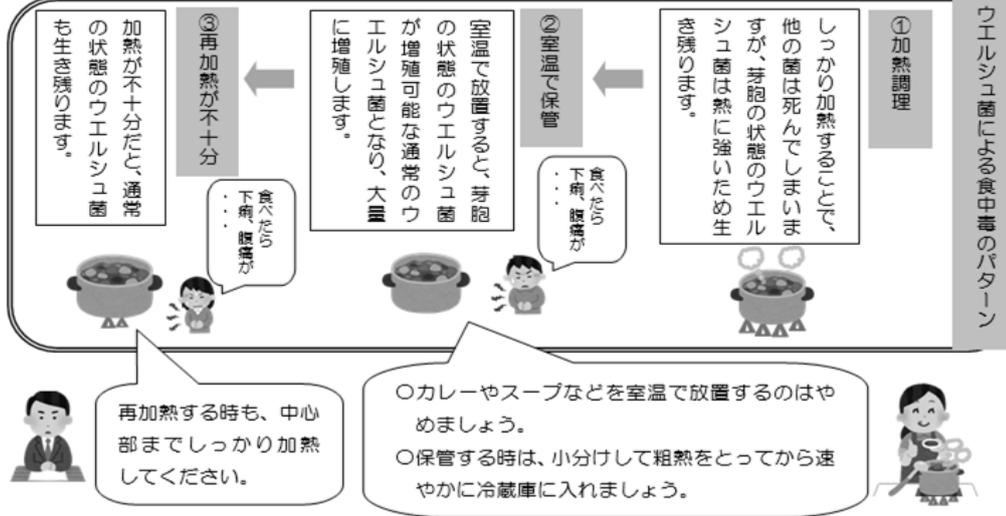
日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
1	金	○	ご飯 鶏ごぼう汁 ココロたこの竜田揚げ 小松菜ともやしののり和え	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ たこのり	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな もやし えのきたけ	こめ あぶら さとも でんぶん さとう	762	38.3	1日(金)【半夏生(2日)】 夏至から数えて11日目を半夏生と言います。関西地方ではこの日にたこを食べる習慣があります。これは作物がたこのように大地にしっかり根をはり、豊作になることを願っての習わしだそうです。	
4	月	○	ご飯 肉じゃが 鯖の塩焼き 海藻サラダ	だいずいんりょう ぶたにく さば かいそうミックス	しょうが たまねぎ にんじん しらたき えだまめ きゅうり もやし こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	826	34.5		
5	火	○	ご飯 小松菜と厚揚げの味噌汁 チキンカツ なすの炒め煮	だいずいんりょう なまあげ みそ とりにく ぶたにく	えのきたけ きりぼしだいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす	こめ こめ コーンフレーク あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	791	36.1		
6	水	○	米粉スライスパン キャベツとベーコンのスープ 鰯の香草焼き スパゲッティナポリタン	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ あじ ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく パセリ ピーマン トマト	こめ こパン じゃがいも オリーブあぶら コーンフレーク げんまいめん あぶら	794	26.2		
7	木	○	どうもろこしご飯 セブ汁 白身魚のごまだれがけ フルーツミックス	とりにく だいずいんりょう あぶらあげ かまぼこ わかめ ホキ	コーン にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが レモン りんご もも ようなし	こめ あぶら ビーフン でんぶん さとう ごまほしがたかてん カットゼリー	773	31.1	7日(木)【七夕】 七夕には健康を願ってそめいんを食べる風習があります。アレルギー給食にはビーフンを入れた七夕汁と星形の寒天を入れたフルーツミックスです。みなさんは、七夕に何を願っていますか？	
8	金	○	ピピンパ 中華風もずくスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう どうふ もずく	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん はちみつレモンゼリー	735	28.5		
11	月	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 こんにゃくサラダ	だいずいんりょう みそ わかめ あぶらあげ ぶたにく だいず なまあげ	こまつな しょうが たまねぎ えだまめ こんにゃく だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	746	29.9		
12	火	○	ご飯 沢煮鮎 鰯の蒲焼き ゴーヤのごま和え	だいずいんりょう ぶたにく いわし まぐろフレーク	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが にがうり もやし	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	780	31.0		
13	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ 冷凍みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう	にんにく たまねぎ エリンギ なす トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン みかん	げんまいめん オリーブあぶら さとう	758	23.3	15日(金)【アメリカの料理】 16日から、アメリカのオレゴンで世界陸上が開催されます。日本はアメリカから大豆や小麦、どうもろこしなどたくさんの農作物を輸入しています。ジャンバラヤはバリエアに起源がある炊き込みご飯です。チャウダーはクリームベースやトマトベースに野菜がたくさん入ったスープです。フライドチキンは鶏肉にハーブやスパイスで味をつけて揚げた鶏肉料理です。アーモンドサラダに使われているアーモンドはアメリカが世界最大の生産国です。	
14	木	○	ご飯 夏野菜麻婆 ちくわのマヨネーズ焼き 切り干し大根のサラダ	だいずいんりょう ぶたにく どうふ だいず みそ ちくわ あおのり	しょうが にんにく ながねぎ なす スズキーニ えだまめ きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	778	31.7		
15	金	◇	ジャンバラヤ コーンチャウダー フライドチキン アーモンドサラダ	ウイナー ベーコン だいずいんりょう(コーヒー) とうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ パセリ にんじん コーン ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも こめ でんぶん アーモンド さとう	888	32.9		
19	火	○	ターメリックライス チキンカレー マゼアンサラダ フルーツ豆乳ヨーグルト	だいずいんりょう とりにく ひよこまめ レンズまめ とうにゅう まぐろフレーク とうにゅうヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり えだまめ りんご もも ようなし	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	821	33.7		
給食回数 12 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。 ●豆乳欄の「□」はコーヒー豆乳です。 : 大皿を出す料理  
●給食内容や食物アレルギー等について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。  
●7月分給食費の口座引き落としは、8月1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。  
◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

## 保護者の皆様へ 保健所からのお知らせ ~ウェルシュ菌~

ウェルシュ菌は、空気が嫌いな細菌で、カレーやスープなどの粘性が高い煮込み料理が原因となることが多い食中毒菌です。肉や魚、野菜などの食材に付いていることがあります。この菌は、通常の状態では存在する場合と熱に強い芽胞の状態では存在する場合があります。発育可能温度は12℃~50℃です。



### 夏野菜をたくさん食べよう

とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

きゅうり

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

トマト

真っ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。