

# 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4年度7月

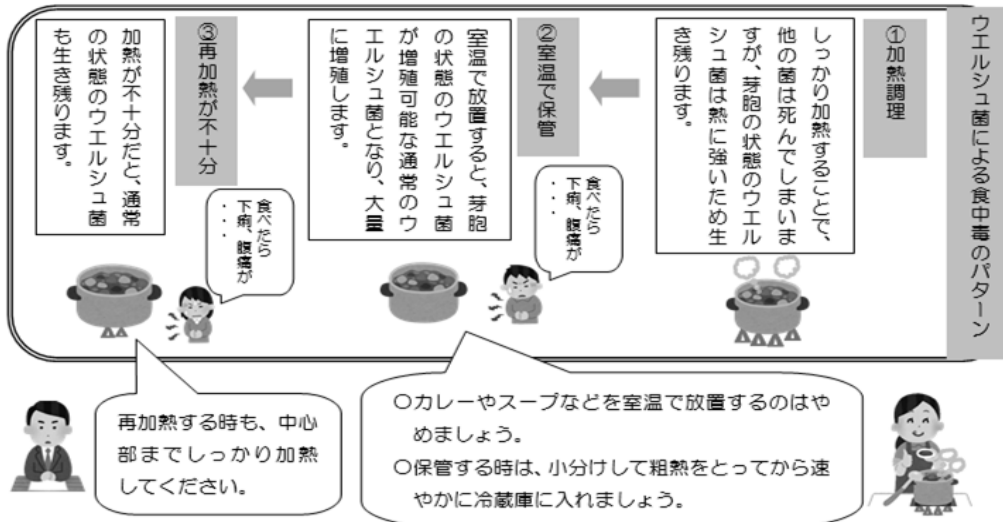
日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
1	金	○	ご飯 鶏ごぼう汁 コロコロこの竜田揚げ 小松菜ともやしののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげたこのり	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな もやし えのきたけ	こめ あぶら さいとも でんぶん さとう	754	37.8	1日(金) 半夏生(2日) 夏至から数えて11日目を半夏生と云います。関西地方ではこの日にたこを食べる習慣があります。これは作物がたこのように大地にしっかりと根をはり、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	ぎゅうにゅう 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	849	35.4		
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	ぎゅうにゅう 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 あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら	809	37.6	7日(木)【七夕】 七夕には健康を願ってそうめんを食べる風習があります。今日の給食はそうめんが入った七夕汁と星形の寒天が入ったフルーツミックスです。みなさんは、七夕に何を願いますか？	
6	水	○	パンキン食パン★ キャベツとベーコンのスープ 鰯の香草パン粉焼き マカロニナポリタン	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ あじ チーズ ウイナー	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	パンキンパン じゃがいも オリーブあぶら パンこ マカロニ あぶら	787	34.4		
7	木	○	とうもろこしご飯 七夕汁 白身魚のごまだれがけ フルーツミックス	とりにく ぎゅうにゅう 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 バイナツル みかん	こめ あぶら そうめん でんぶん さとう ごま ほしがたかんでん カットゼリー	761	31.2		
8	金	○	ピジンバ 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 ぎゅうにゅう とうふ たまご 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 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はちみつレモンゼリー	759	29.5		
11	月	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう 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 こんにやく だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	744	29.5	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、とうもろこしなどたくさん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。	
12	火	○	ご飯 沢煮鮎 鰯の蒲焼き ゴーヤのごま和え	ぎゅうにゅう 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	798	31.4		
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 チーズ ぎゅうにゅう	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	スパゲッティ オリーブあぶら さとう	750	28.5		
14	木	○	ご飯 夏野菜麻婆 じゃこ入り卵焼き★ 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ たまご ちりめんじゃこ	しょうが にんにく ながねぎ なす スズキニ 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	776	33.5		
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	ウイナー ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく コーヒーマルク	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 バター じゃがいも こめこ でんぶん こむぎこ アーモンド さとう	917	33.6		
19	火	○	ターメリックライス バターチキンカレー マゼランサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ レンズまめ チーズ なまクリーム まぐろフレーク 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	こめ あぶら バター じゃがいも オリーブあぶら さとう	860	35.2		
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。
- 牛乳欄の「コ」はコーヒーマルクです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
- 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。

《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、通常の状態で存在する場合と熱に強い芽胞の状態が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 花は？  
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 花は？  
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいぼかがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

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。