

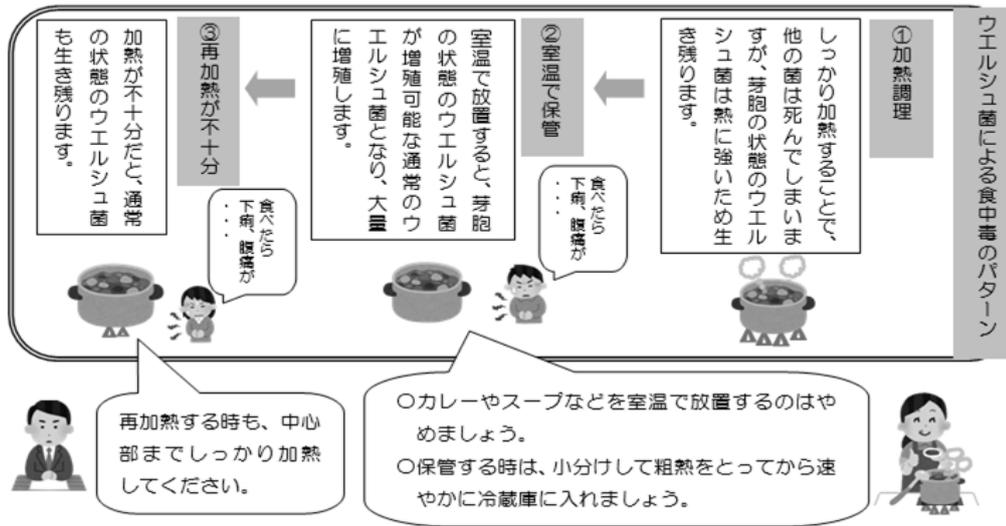
日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	金	○	ごはん とりごぼうじる ココロはこのたつたあげ こまつなともやしのりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげたこのり	しょうがにんじんごぼう だいこんながねぎこまつな もやしえのきたけ	こめあぶらさといもでんぶん さとう	592	29.9	1日(金)【半夏生(2日)】 夏至から数えて11日目を半夏生と言います。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	○	ごはん にくじゃが さばのしおやき かいそうサラダ	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 しらたきえだまききゅうり 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	651	27.2		
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	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	635	30.3		
6	水	○	パンパンキッシュ★ キャベツとベーコンのスープ あじのこうそうパンこやき 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	パンパンパンじゃがいも オリーブあぶらパンこマカロニ あぶら	593	26.6	7日(木)【七夕】 七夕には健康を願ってそらめんを食べる風習があります。今日の給食はそうめんの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、七夕に何をお願いしますか？ 	
7	木	○	どうもろこしごはん たねぼたじる しろみぎかなのごまだれがけ 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 レモンパナップルみかん	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	594	23.9		
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	605	23.6		
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 ごんこやくサラダ	ぎゅうにゅうみそわかめ あぶらあげぶたにくだいた 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	584	23.7		
12	火	○	ごはん さわにわん いわしのかばやき ゴーヤのごまあえ	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	615	24.1	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農作物を輸入しています。ジャンバラヤはバリエア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。	
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 れいとうみかん★	ぶたにくだいたチーズ 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	594	22.8		
14	木	○	ごはん なつやさいマーボー じゃこいりたまごやき★ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅうぶたにくとうふ だいたみそたまご 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	609	26.6		
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	704	25.7		
19	火	○	ターメリックライス バターチキンカレー マゼドアンサラダ 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 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	680	28.5	★にんじんをさがしてみてね!	
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	650	26.8	

- ◎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

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いぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

トマト

花は？

真っ赤な色にはリコピン(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。