

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)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
3	月	○	たこめし とうふのすましじる ぶたにくのしょうがいため かいそういりだいのんサラダ	たこ だいずいんりょう とうふ ぶたにく だいず かいそうミックス	しょうが えだまめ たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん だいこん キャベツ	こめ さとう あぶら	580	29.3	3日(月)【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豊作になることを願ってたこを食べる習慣があります。給食ではたこ飯を作ります。	
4	火	○	わかめごはん トマトにじゃがが ちくわのマヨネーズやき(1ぼん) こまつなともやしのおひたし	わかめ だいずいんりょう ぶたにく だいず ちくわ かつおぶし	しょうが えだまねぎ にんじん トマト えだまめ パセリ こまつな もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	584	26.6	7日(金)【七夕】 七夕には健康を願ってそめんを食べる風習があります。今日の給食は春雨(そうめん)の代わりに入った七夕汁と、星形の野菜が入ったサラダを作ります。久しぶりの福生七夕まつりも楽しみですね!	
5	水	コ	こめこまるパン ポークストロガノフ しろみざかなのアーモンドフライ メロン	だいずいんりょう(コーヒー) ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ギンポ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト メロン	こめこパン あぶら こめこ さとう コーンフレーク アーモンド	694	24.3	11日(水)【お盆】 お盆には先祖供養を願って、お盆料理を作ります。	
6	木	○	ごはん とうがのみそする アジパarg すいか	だいずいんりょう なまあげ みそ あじ ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ とうが しょうが すいか	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	579	27.5	14日(金)【福岡県の料理】 14日から、福岡県で世界水泳が開催されます。「がめ煮」は博多弁で「がめくり込む(寄せ集める)」という言葉からできた名前です。鶏肉やしいたけ、ごぼうなどが入った、具だくさんの煮物です。「儀助煮」は博多の商人「宮野儀助」が考えたと言われる、小魚と大豆の煮物です。	
7	金	○	きつねごはん たなばたじる とりにくのあおりのあげ ほしのサラダ たなばたデザート	あぶらあげ だいずいんりょう こんにく やかんてん かまぼこ わかめ とりにく あおりの	にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ズッキーニ コーン きゅうり	こめ さとう はるさめ でんぶん あぶら オリーブ あぶら たなばたデザート	619	24.0	18日(火)【地場野菜の日】 18日は地場野菜の日です。	
10	月	○	ごはん さわにわん いかのさらさあげ ゴヤチャンプルー	だいずいんりょう ぶたにく こんにく やかんてん いかに なまあげ かつおぶし	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 たまねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう	594	25.5	祭 11日(水)【お盆】 お盆には先祖供養を願って、お盆料理を作ります。	
11	火	○	なつやすまいーポーどん はるさめのちゅうかサラダ フルーツとうにゅうヨーグルト	ぶたにく だいず ぶたレバー みそ とうふ だいずいんりょう とうにゅうヨーグルト	しょうが にんにく にんじん ほしいたけ かぼちゃ トマト ながねぎ ビーマン きくらげ こまつな りんご も ようなし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま あぶら はるさめ	641	25.6	14日(金)【福岡県の料理】 14日から、福岡県で世界水泳が開催されます。「がめ煮」は博多弁で「がめくり込む(寄せ集める)」という言葉からできた名前です。鶏肉やしいたけ、ごぼうなどが入った、具だくさんの煮物です。「儀助煮」は博多の商人「宮野儀助」が考えたと言われる、小魚と大豆の煮物です。	
12	水	○	こめこライスパン コーンチャウダー フライドチキン てづくりマーマレード	だいずいんりょう ハム レンズまめ こうやどうふ とうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが にんにく なつみかん みかんジュース	こめこパン あぶら じゃがいも こめこ でんぶん さとう コーンスターチ	594	25.3	18日(火)【地場野菜の日】 18日は地場野菜の日です。	
13	木	○	ごはん じゃがいもとわかめのみそする ジャーチャンどうふ じゃこサラダ	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 ちりめんじゃこ	しょうが たけのこ にんじん ほしいたけ ながねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら	584	22.6	18日(火)【地場野菜の日】 18日は地場野菜の日です。	
14	金	○	ごはん がめに(ふくおかけんのりょうり) ホキのごまだれがけ ぎすけに(ふくおかけんのりょうり)	だいずいんりょう とりにく さつまあげ ホキ かえりにほし だいず	たけのこ こんにく にんじん ごぼう しいたけ れんこん さいやいんげん しょうが	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ごま	580	28.1	18日(火)【地場野菜の日】 18日は地場野菜の日です。	
18	火	○	なつやすまいーのカレーライス むしとうもろこし サイダーゼリーボンチ	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト ズッキーニ なす あかピーマン とうもろこし りんご も ようなし レモン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう サイダー	633	17.3	18日(火)【地場野菜の日】 18日は地場野菜の日です。	
19	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいず ぶたレバー だいずいんりょう ハム	にんにく たまねぎ エリンギ なす トマト パセリ にんじん きゅうり みかん	げんまいめん オリーブ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	596	18.6	18日(火)【地場野菜の日】 18日は地場野菜の日です。	
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。  
●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、7月31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。 ☪：大皿を出す料理  
●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

18日(火)は地場野菜の日です

～ 西多摩保健所からのお知らせ ～

\*\*\* その植物、食べられますか? \*\*\*

これからの季節、レジャーや旅行などで、自然を楽しむ方も多いのではないのでしょうか? 遠出をするのは気が引けても、家庭菜園やガーデニングは手軽に始められ、ホームセンターに行けば簡単に野菜の苗や種が手に入ります。

しかし、家庭菜園やガーデニングで栽培する野菜やハーブでも誤食の事故が毎年おきています。ハーブティで人気のジャスミン(食用)とカラライナジャスミン(毒)、見た目がそっくりなニラ(食用)とスイセン(毒)など、有毒植物は身近に存在しています。家庭菜園等を楽しみ際には、食用種と園芸用種を分けて植える、園芸用種は観賞用にどめる、自信のないものは食べない等、自衛することも大切です。

東京都では有毒植物について、ホームページ「食品衛生の窓」で都民の皆様にも広くお知らせしています。

東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」

※ホームたべもの安全情報館「知って安心～トピックス～」間違えやすい有毒植物

こんげつ じばやさい しょうよてい  
今月の地場野菜(使用予定)

ぶつさし  
【福生市】じゃがいも きゅうり  
なが たまねぎ

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

# 学校給食予定献立表

令和5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				
3	月	○	<b>たご飯</b> 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜炒め 海藻入り大根サラダ	たご だいずいんりょうとうふ ぶたにく だいず かいそうミックス	しょうが えだまめ たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん だいこん キャベツ	こめ さとう あぶら	746	37.4	<b>3日(月)【半夏生(2日)】</b> 夏至から数えて11目を半夏生と言います。関西地方ではこの日に豊作になることを願ってたごを食べる習慣があります。給食ではたご飯を作ります。	
4	火	○	わかめご飯 トマト肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き(2本) 小松菜ともやしのおひたし	わかめ だいずいんりょう ぶたにく だいず ちくわ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ パセリ こまつな もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	771	35.8		
5	水	コ	米粉丸パン ポークストロガノフ 白身魚のアーモンドフライ メロン	だいずいんりょう(コーヒー) ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ギンポ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト メロン	こめ パン あぶら こめこ さとう コーンフレーク アーモンド	923	30.9	<b>11日(水)【半夏生】</b> 	
6	木	○	ご飯 冬瓜の味噌汁 アジバグ すいか	だいずいんりょう なまあげ みそ あじ ぶたにくとうにゅう すいか	にんじん たまねぎ とうがん しょうが すいか	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	743	34.8		
7	金	○	きつねご飯 <b>七夕汁</b> 鶏肉の青のり揚げ <b>星のサラダ</b> <b>七夕デザート</b>	あぶらあげ だいずいんりょう こんにく かんてん かまぼこ わかめ とりにく あおのり	にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ズッキーニ コーン きゅうり	こめ さとう はるさめ でんぶん あぶら オリーブあぶら たなばたデザート	792	31.9	<b>7日(金)【七夕】</b> 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。今日の給食は春雨(そうめん)の代わりに入った七夕汁と、星形の野菜が入ったサラダを作ります。久しぶりの福生七夕まつりも楽しみですね！	
10	月	○	ご飯 沢煮椀 いかの更紗揚げ ゴーヤチャンプルー	だいずいんりょう ぶたにく こんにく かんてん いか なまあげ かつおぶし	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 にがり たまねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう	757	31.6		
11	火	○	夏野菜麻婆丼 春雨の中華サラダ フルーツ豆乳ヨーグルト	ぶたにく だいず ぶたレバー みそ とうふ だいずいんりょう とうにゅうヨーグルト	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ かぼちゃ トマト ながねぎ ビーマン きくらげ こまつな りんご もも ようなし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	823	32.4		
12	水	○	米粉スライスパン コーンチャウダー フライドチキン 手作りマーマレード	だいずいんりょう ハム レンズまめ こうやどうふ とうにゅうとりにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが にんにく なつみかん みかんジュース	こめ パン あぶら じゃがいも こめこ でんぶん さとう コーンスターチ	830	34.3		
13	木	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 家常豆腐 じゃこサラダ	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 ちりめんじゃこ	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	753	28.6		
14	金	○	ご飯 <b>がめ煮(福岡県の料理)</b> ホキのごまだれがけ <b>儀助煮(福岡県の料理)</b>	だいずいんりょうとりにく さつまあげ ホキ かえりにぼし だいず	たけのこ こんにく にんじん ごぼう ししいたけ りんこん さいいんげん しょうが	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ごま	749	37.0		
18	火	○	夏野菜のカレーライス 蒸しとうもろこし サイダーゼリーポンチ	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト ズッキーニ なす あかピーマン とうもろこし りんご もも ようなし レモン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう サイダー	810	20.9	<b>14日(金)【福岡県の料理】</b> 14日から、福岡県で世界水泳が開催されます。「がめ煮」「儀助煮」は博多弁で「がめくり込む(寄せ集める)」という言葉からできた名前です。鶏肉やしいたけ、ごぼうなどが入った、具だくさんの煮物です。「儀助煮」は博多の商人「宮野儀助」が考案と言われる、小魚と大豆の煮物です。	
19	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん	ぶたにく だいず ぶたレバー だいずいんりょう ハム	にんにく たまねぎ エリンギ なす トマト パセリ にんじん きゅうり みかん	げんまいめん オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	757	23.0	<b>18日(火)【地場野菜の日】</b> 	
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	<b>9日(水)【半夏生】</b> 

◎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、7月31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。

🍲：大皿を出す料理

◎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 ～ \* \* \* その植物、食べられますか？ \* \* \*

これからの季節、レジャーや旅行などで、自然を楽しむ方も多いのではないのでしょうか？ 遠出をするのは気が引けても、家庭菜園やガーデニングは手軽に始められ、ホームセンターに行けば簡単に野菜の苗や種が手に入ります。

しかし、家庭菜園やガーデニングで栽培する野菜やハーブでも誤食の事故が毎年おきています。ハーブティで人気のジャスミン(食用)とカラライナジャスミン(毒)、見た目がそっくりなニラ(食用)とスイセン(毒)など、有毒植物は身近に存在しています。家庭菜園等を楽しむ際には、食用種と園芸用種を分けて植える、園芸用種は観賞用にとどめる、自信のないものは食べない等、自衛することも大切です。

東京都では有毒植物について、ホームページ「食品衛生の窓」で都民の皆様にも広くお知らせしています。

東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」

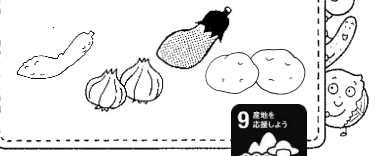
食品衛生の窓



※ホーム▶たべもの安全情報館▶知って安心～トピックス～▶間違えやすい有毒植物

18日(火)は地場野菜の日です

今月の地場野菜使用予定  
【福生市】じゃがいも きゅうり  
長なす たまねぎ



9日(水)【半夏生】

## 7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

