

学校給食予定献立表

令和5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				
3月	○	たこ飯 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜炒め 海藻入り大根サラダ	たこ ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう	743	35.5	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(糸削り節)	わかめ ぎゅうにゅう 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	761	34.2		
5水	ヨ	パンキン食パン ポークストロガノフ 白身魚のアーモンドフライ メロン★	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく ぶたレバー レンズまめ なまクリーム キンポ	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	パンキン食パン あぶら こむぎこ さとう パン アーモンド	782	33.8		
6木	○	ご飯 冬瓜の味噌汁 アンバーグ すいか★	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あじ ぶたにく たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ とうがん しょうが すいか	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん	741	34.6		
7金	◆	きつねご飯 七タ汁 鶏肉の青のり揚げ 星のサラダ 七タデザート★	あぶらあげ ぎゅうにゅう こんやくかんてん かまぼこ わかめ とり にかあおのり	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 あぶら さとう そうめん でんぶん オリーブ あぶら たなはたデザート	798	33.0		7日(金)【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タ汁と、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 沢煮焼 いかに更紗揚げ ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんやくかんてん いかに なまあげ たまご 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 いがり たまねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう	787	32.9		
11火	○	夏野菜麻婆丼 春雨の中華サラダ ヨーグルト★	ぶたにく だいず ぶたレバー みそ とうふ ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま あぶら はるさめ	806	33.0		
12水	○	食パン コーンチャウダー フライドチキン 手作りマーマレード	ぎゅうにゅう ハム レンズまめ こうやどうふ スキムミルク なまクリーム 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	しょくパン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう コーンスターチ	851	40.7		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。  
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	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 ちりめんじゃこ	ほうれんそう 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	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら	742	28.2		
14金	◆	ご飯 がめ煮(福岡県の料理) ホキのごまだれがけ 儀助煮(福岡県の料理)	ぎゅうにゅう とり にか さつまあげ ホキ かえりにぼし だいず	たけのこ こんやく にんじん ごぼう しいたけ れんこん さいいんげん しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	743	36.3		
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 ぎゅうにゅう 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 みかん パインアップル レモン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう サイダー	803	21.9	福岡  	
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 チーズ ぎゅうにゅう 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	スパゲッティ 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	783	29.5		
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。
 ◎給食内容や食物アレルギー等について御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。 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

《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

今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】 じゃがいも 玉ねぎ
きゅうり 長なす

【羽村市】 にんじん キャベツ
きゅうり 玉ねぎ
長ねぎ

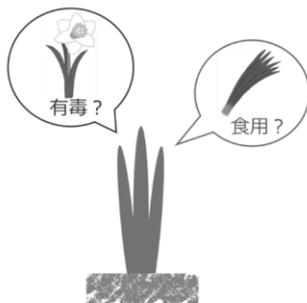


7/7 七夕「そうめん」に込める願い

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、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、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。



～ 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)とカロライナジャスミン(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