

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となる (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となる (きいろのためもの)				
3	月	○	たごめし とうふのすましじる ぶたにくのしょうがいため かいそういりだいこんサラダ	たごめしとうふ 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	585	28.3	3日(月)【半夏生(2日)】 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 ちくわのマヨネーズやき(1ぼん) こまつなもやしのおひたし (いとけずりぶし)	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	582	25.6	11日(金)【福島の料理】 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	ヨ	パンキンしょくパン ポークストロガノフ しろみぎかな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 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	パンキンパン あぶら こむぎこ さとう パン アーモンド	586	26.0	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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。	
6	木	○	ごはん とうがんとみそじる アジバーク 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 さとう でんぶん	587	27.5	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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 たばはたじる とりにくのあおりのあげ ほしのサラダ たばはたデザート★	あぶらあげ ぎゅうにゅう こんにやくかんてん 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 スズッキーニ 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 たばはたデザート	630	25.2	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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。	
10	月	○	ごはん さわにわん いかのさらさあげ ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんにやくかんてん いか なまあげ たまご かつおぶし	きりほしだいこん 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	622	26.7	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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。	
11	火	○	なつやさいマーボーどん はるさめのちゅうかサラダ 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	648	26.9	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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	○	しょくパン 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	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	615	29.2	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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	○	ごはん じゃがいもわかめのみそじる ジャーチャンどうふ 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	582	22.7	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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。	
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)	ぎゅうにゅう 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 さとも さとう でんぶん ごま	580	27.8	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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。	
18	火	○	なつやさいのカレーライス むしとうもろこし★ 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 スズッキーニ なす あかピーマン とうもろこし みかん パイナップル レモン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう サイダー	634	18.3	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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。	
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 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	621	23.6	11日(金)【福島の料理】 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。「機動煮」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。	
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	18日(火)【地場野菜の日】

◎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

～ 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。

東京都の食品衛生情報サイト「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

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。