

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその動き			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	月	○	たごめし けんちんじる さわらのてりやき ごぼうときゅうりのサラダ	たご、だいずいんりょう あぶらあげ、とうふ、さわら	しょうが、えだまめ、こんにやく ほししいたけ、にんじん、はくさい こまつな、ながねぎ、ごぼう きゅうり、コーン	こめ、ごまあぶら、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん、ごま ノンエッグマヨネーズ	589	27.1	1日(月)【半夏生】 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ご を食べる習慣があります。給食 ではたご飯を作ります。	
2	火	○	ごはん なつやさいマーボー こんにやくサラダ とうにゅうりんごヨーグルト	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、ふたレバー、みそ、とうふ とうにゅうヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ほししいたけ、トマト かぼちゃ、ながねぎ、ごぼう こんにやく、キャベツ、きゅうり レモン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、りんごジャム レモン	636	25.8		
3	水	フ	こめスライスパン チキンチャウダー さめのフライ すいか	だいずいんりょう(フルーツミックス) とりにく、とうにゅう もうかさめ	たまねぎ、にんじん、パセリ しょうが、すいか	こめこパン、あぶら、こめこ じゃがいも、コーンフレーク	711	25.6	11月20日 	
4	木	○	ごはん なつやさいのみそしる さんがやき たけのこといとこんのいために	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、あじ、ぶたにく、のり	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ とうがき、しょうが、ながねぎ こんにやく、たけのこ、ぶなしめじ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	604	28.0	5日(金)【七夕(7日)】 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。 今日の給食は天の川の川に見立て た春雨(そうめんの代わり)と星の かまぼこが入った七夕汁を作ります。	
5	金	○	とうもろこしごはん たごぼたじり とりにくのあおりのあげ きゅうりともやしのおこんぶあえ たごぼたデザート	とりにく、だいずいんりょう あぶらあげ、かまぼこ、わかめ あおりの、しおこんぶ	コーン、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、もやし、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ、でんぶん ごまあぶら、たなぼたデザート	591	26.5		
8	月	○	ごはん とうがしスープ ぶたにくのインドに フルーツしらたま	だいずいんりょう、とりにく ぶたにく	しょうが、にんじん、とうがし ほししいたけ、チンゲンサイ たまねぎ、りんご、もも、ようなし	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、しらたまもち	638	21.1	11月20日 	
9	火	○	わかめごはん こまつなとあつあげのみそしる さばのこうみやき ゴーヤチャンプルー	わかめ、だいずいんりょう なまあげ、みそ あぶらあげ、さば、ぶたにく とうふ、かつおぶし	えのきたけ、こまつな、しょうが にがり、にんじん ほうれんそう	こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら	615	26.1	7月26日(金)~ 8月11日(日) 【パリオリンピック】 フランスのパリで開催されるオリ ンピック競技大会には、日本か ら多種多様な種目に参加します。 給食ではフランスの代表的な料 理のコーンポタージュ、鮭のムニ エル、ラタトゥイユを作ります。た くさん食べて応援しましょう！	
10	水	○	ナスとトマトのパヴェッティ ポテトサラダ れいとうみかん	ぶたにく、だいず だいずいんりょう	にんにく、たまねぎ、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、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	602	18.6		
11	木	○	なつやさいピビンバ 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、だいず、みそ だいずいんりょう、とうふ、もずく	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、コーン、あかピーマン たけのこ、ほししいたけ、ながね ぎ、こまつな	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう あぶら、でんぶん はちみつレモンゼリー	604	26.0		
12	金	○	ごはん あつあげのそぼろに ししゃものごまやき(2ほん) こまつなとえのきののりあえ	だいずいんりょう、とりにく なまあげ、からふとししゃも、のり	しょうが、たまねぎ、にんじん えだまめ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ノンエッグマヨネーズ、ごま	642	32.4	 7月19日(金)~7月21日(日) 【福生七夕まつり・ 地場野菜の日】 華やかなお祭りを応援しようと、 給食のチキンカレーにラッキー にんじんを入れました。また星の サラダには市内の農家の方達 が一息懸命作った様々な形の きゅうりを入れて 七夕まつりにしました。 みっかんの 3日間楽しんで ください。	
16	火	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる チキンカツ きりほしだいこんのいりに	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、わかめ、とりにく さつまあげ	たまねぎ、にんじん きりほしだいこん、ほししいたけ	こめ、じゃがいも、こめこ コーンフレーク、あぶら、さとう	603	26.2		
17	水	○	こめこまるパン コーンポタージュ さけのムニエルオーロラソースがけ ラタトゥイユ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、さけ	たまねぎ、コーン、パセリ、レモン にんにく、なす、ズッキーニ きピーマン、トマト	こめこパン とうにゅうクリームゆ、こめこ あぶら、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	665	24.4		
18	木	○	ターメリックライス チキンカレー むしとうもろこし ほしのサラダ	だいずいんりょう、とりにく ひよこめ、レンズまめ とうにゅう、まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、トマト コーン、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ とうにゅうクリームゆ、さとう	646	24.5		
給食回数							13	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。 (大血を出す料理です) 《問い合わせ先》
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。 福生市学校給食センター
豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (電話) 042-551-8351

にしたまほけんじょ
~西多摩保健所からのお知らせ~

**お肉はよく焼いて
食べましょう!**

夏です! 焼肉やバーベキューを楽しみにしているご家庭も多いと思います。でも、うっかり生焼けの肉を食べると、食中毒になってしまったら大変です。焼肉やバーベキューをするときは、次のことに注意して、楽しい夏をすごしましょう。

★箸やトングを区別する!
肉を焼く際は、トングや専用の箸を使いましょう。生肉を触った箸で焼いた肉やサラダを食べると、食中毒の原因となります。

★肉は中心部まで焼く!
特に鶏肉、豚肉、味付肉、挽肉、シビエは中までよく焼きましょう。

★肉専用の 包丁 や まな板 を使う!
野菜用の調理器具と分けて使いましょう。

★生肉を触ったら、手を洗う!
食中毒予防の基本は手洗いです。

**なまにく きけん
生肉はなぜ危険なの?**

動物の内臓には、さまざまな細菌がいます。そのため、鶏、豚、牛等の生肉には、鮮度に関係なく、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。また、シビエと呼ばれる野生鳥獣の肉には、細菌だけでなく寄生虫やB型肝炎ウイルスが付いていることもあります。これらが原因で食中毒になると、重症化することもあるので、注意が必要です。

⇒お肉を食べる時は「中心部まで加熱する」

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和6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				
1	月	○	たご飯 けんちん汁 鯖の照り焼き ごぼうときゅうりのサラダ	たご、だいずいんりょう あぶらあげ、とうふ、さわか	しょうが、えだまめ、こんにやく ほししいたけ、にんじん、はくさい ごまつな、ながねぎ、こぼろ きゅうり、コーン	こめ、ごまあぶら、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん、ごま ノンエッグマヨネーズ	772	35.5	1日(月)【半夏生】 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 ではたご飯を作ります。	
2	火	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ 豆乳りんごヨーグルト	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、ぶたレバー、みそ、とうふ とうにゅうヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ほししいたけ、トマト かぼちゃ、ながねぎ、ピーマン こんにやく、キャベツ、きゅうり レモン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、りんごジャム	821	32.9		
3	水	フ	米粉スライスパン チキンチャウダー さめのフライ すいか	だいずいんりょう(フルーツミツク ス) とりにく、とうにゅう もろかざめ	たまねぎ、にんじん、パセリ しょうが、すいか	こめこパン、あぶら、こめこ じゃがいも、コーンフレーク	867	31.1	11日(水) 夏休み20日 お盆 	
4	木	○	ご飯 夏野菜の味噌汁 さんが焼き たけのこと糸こんにの炒め煮	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、あじ、ぶたにく、のり	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ とうがなん、しょうが、ながねぎ こんにやく、たけのこと、ぶなしめじ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	780	35.7	6日(金)【七夕(7日)】 七夕には健康を願ってそめん を食べる風習があります。 今日の給食は天の川に見立て た春雨(そめんの代わり)と星の かまぼこが入った七夕汁を作り ます。	
5	金	○	とうもろこしご飯 セタ汁 鶏肉の青のり揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え セタデザート	とりにく、だいずいんりょう あぶらあげ、かまぼこ、わかめ あおのり、しおこんぶ	コーン、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、もやし、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ、でんぶん ごまあぶら、たなばたデザート	754	35.2	11日(金) お盆 	
8	月	○	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のインド煮 フルーツ白玉	だいずいんりょう、とりにく ぶたにく	しょうが、にんじん、とうが ほししいたけ、チンゲンサイ たまねぎ、りんご、もも、ようなし	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、しらたまもち	828	26.2	11日(月) お盆 	
9	火	○	わかめご飯 小松菜と厚揚げの味噌汁 鯖の香味焼き ゴーヤチャンプルー	わかめ、だいずいんりょう なまあげ、みそ、ぶたにく 鯖の香味焼き とうふ、かつおぶし	えのきたけ、こまつな、しょうが にがうり、にんじん ほうれんそう	こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら	809	34.1	7月26日(金)~ 8月11日(日) 【パリオリピック】 フランスのパリで開催されるオリ ピック競技大会には、日本か らも様々な種目に参加します。 給食ではフランスの代表的な料 理のコンボタージュ、鯖のムニ エル、ラトウイユを作ります。た くさん食べて応援しましょう！ 	
10	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 だいずいんりょう	にんにく、たまねぎ、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、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	766	23.1		
11	木	○	夏野菜ビビンバ 中華風もずくスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく、だいず、みそ だいずいんりょう、とうふ、もずく	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、コーン、あかピーマン たけのこと、ほししいたけ、ながねぎ こまつな	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう あぶら、でんぶん はちみつレモンゼリー	769	32.9		
12	金	○	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ししゃものごま焼き(2本) 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう、とりにく なまあげ、からふとししゃも、のり	しょうが、たまねぎ、にんじん えだまめ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ノンエッグマヨネーズ、ごま	810	39.5	がんばれ日本! 	
16	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 チキンカツ 切り干し大根の炒り煮	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、わかめ、とりにく さつまあげ	たまねぎ、にんじん きりほしだいこん、ほししいたけ	こめ、じゃがいも、こめこ コーンフレーク、あぶら、さとう	770	32.3	7月19日(金)~7月21日(日) 【福生七夕まつり・ 地場野菜の日】 華やかなお祭りを応援しようと、 給食のチキンカレーにラッキー にんじんを入れました。また星の サラダには市内の農家の方達 が一生懸命作った様々な形の きゅうりを入れて 星まつりにしました。 	
17	水	◆	米粉丸パン コーンポタージュ 鯖のムニエルオーロラソースがけ ラトウイユ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、さけ	たまねぎ、コーン、パセリ、レモン にんにく、なす、ズッキーニ きピーマン、トマト	こめこパン とうにゅうクリームゆ、こめこ あぶら、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	895	30.6		
18	木	◆	ターメリックライス チキンカレー 蒸しとうもろこし 星のサラダ	だいずいんりょう、とりにく ひよこまめ、レンズまめ とうにゅう、まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、トマト コーン、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ とうにゅうクリームゆ、さとう	833	30.5	祭 	
給食回数							13	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。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳です。

☉：大血を出す料理です。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《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～

お肉はよく焼いて 食べましょう!



夏です! 焼肉やバーベキューを楽しみにしているご家庭も多いと思います。でも、うっかり生焼けの肉を食べて、食中毒になってしまったら大変です。焼肉やバーベキューをするときは、次のことに注意して、楽しい夏をすごしましょう。

★箸やトングを区別する!

肉を焼く際は、トングや専用の箸を使いましょう。生肉を触った箸で焼いた肉やサラダを食べると、食中毒の原因となります。

★肉は中心部まで焼く!

特に鶏肉、豚肉、味付肉、挽肉、シビエは中までよく焼きましょう。

★肉専用の 包丁 や まな板 を使う!

野菜用の調理器具と分けて使いましょう。

★生肉を触ったら、手を洗う!

食中毒予防の基本は手洗いです。



生肉はなぜ危険なの?

動物の内臓には、さまざまな細菌がいます。そのため、鶏、豚、牛等の生肉には、鮮度に関係なく、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。また、シビエと呼ばれる野生鳥獣の肉には、細菌だけでなく寄生虫やE型肝炎ウイルスが付いていることもあります。これらが原因で食中毒になると、重症化することもあるので、注意が必要です。



⇒お肉を食べる時は「中心部まで加熱する」