

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネ	たん	献立メモ	
				おもに体をつくるもとになる	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	ルギー	ばく質		
							(kcal)	(g)		
1	火	○	たこ飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖の香味焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	たこ、ぎゅうにゅう、なまあげ みそ、わかめ、さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら	751	32.6	11月 1日(火)【半夏生】 夏から数えて11日目を半夏生 と言います。関西地方ではこの 日に豊作を願ってたこを食べる風 習があります。給食では たこ飯を作ります。 	
2	水	○	揚げパン ピーンズチャウダー にんじんサラダ	ぎゅうにゅう、とり、く スキムミルク、しろいんげん、まめ まぐろ、フレーク	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんにく	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも とうにゅうクリームゆ、こめこ オリーブあぶら	789	31.6		
3	木	○	ご飯 ワンタンスープ スタミナ炒め すいか★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、もやし チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ、えのきたけ りんご、にら、すいか	こめ、あぶら、ワンタンのかわ ごま	749	32.0		
4	金	ス	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ のもヨーグルト(ストロベリー)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト コーン、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも、ごま、さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	769	26.2	11月 7日(月)【七夕】 地場野菜の日 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。給食で はそうめんが入った七夕汁と、福 生市の農家さんが 作った星形の きゅうりが入った サラダを作ります。 	
7 ◆	月	○	ちらし寿司 七夕汁 いかの天ぷら 星のサラダ 七夕デザート★	こうやどうふ、たまご ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かまぼこ、わかめ いか	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、キャベツ、コーン きゅうり、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、そうめん こむぎこ、たなばたデザート	784	30.1		
8	火	○	ご飯 中華コンスープ ヤンチョムチキン きゅうりともやしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご とり、く、しおこんぶ	たまねぎ、コーン、しょうが チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく もやし、きゅうり	こめ、あぶら、でんぶん こめこでんぶん、さとう ごまあぶら、ごま	752	33.7		
9	水	コ	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ	とり、く、だいず、チーズ コーヒーミルク	にんにく、たまねぎ、ナス、トマト パセリ、にんじん、きゅうり	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	768	30.2	11月 10日(木) 【茨城県の料理】 茨城県は、そばの栽培が盛ん で、けんちん汁にそばをつけて食 べるそうです。具だくさんの汁を 味噌と醤油で味付け するのが特徴です。 パイタ焼きは、舟をこぐ權をまな 板代わりにして鰯やさんまをたた いたものを焼いた漁師料理です。 カイイタ(權の板)が詠って「パイ タ」と呼ばれるように なっただそうです。 	
10 ◆	木	○	ごはん けんちん汁(茨城県の料理) パイタ焼き(茨城県の料理) キャベツとえのきののおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ いわし、とり、く、たまご とうにゅう、あぶらあげ かつおぶし	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、れんこん ながねぎ、しょうが、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、こまつな	こめ、あぶら、ごまあぶら さつまいも、パンこ、でんぶん	748	33.6		
11	金	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにゃくサラダ みかんゼリー★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ、とうふ わかめ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、トマト、かぼちゃ ながねぎ、きピーマン、ピーマン こんにゃく、だいこん、きゅうり ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、みかんゼリー	754	29.1		
14	月	○	ご飯 夏野菜の味噌汁 さめのフライ 海藻入り大根サラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ みそ、もうか、さめ かいそうミックス	たまねぎ、ナス、かぼちゃ しょうが、にんじん、だいこん きゅうり	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ さとう	758	31.9	11月 17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の瓜、 「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅ちり ご飯)を食べて暑い夏に負けない体 を作りましょう！ 	
15	火	○	ツナピラフ 野菜スープ カップチーズオムレツ★ フルーツヨーグルト	まぐろ、フレーク、ぎゅうにゅう ウインナー、たまご、チーズ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ピーマン セロリー、えのきたけ、トマト ズッキーニ、キャベツ、パセリ パインアップル、もも	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、さとう	766	30.2		
16	水	○	ジャージャー麺 コーンポテト じゃこサラダ	ぶたにく、だいず、みそ ぎゅうにゅう、ベーコン ちりめんじゃこ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、ながねぎ ごぼう、たけのこ、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、コーン パセリ、だいこん、きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも	763	30.7		
17	木	○	梅ちりご飯 冬瓜のすまし汁 鰻の蒲焼き 肉じゃが	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう とうふ、わかめ、あぶらあげ あじ、ぶたにく	うめ、にんじん、とうがね こまつな、しょうが、たまねぎ しらたき、さいりげん ほうれんそう	こめ、あぶら、こめこでんぶん でんぶん、さとう、じゃがいも	749	29.7	11月 17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の瓜、 「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅ちり ご飯)を食べて暑い夏に負けない体 を作りましょう！ 	
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。

★：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。

●牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「コ」はコーヒーミルクです。

◆：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 ～

水筒、やかんなど金属製の容器の使用方法にご注意ください

夏を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきました。でも、飲料を保管する場合には取り扱いに注意しないと知らぬ事故につながることがあります。スポーツ飲料や果汁飲料などの酸性の飲料を金属製容器に入れると、使い方によっては金属成分が溶け出し中毒を起こすことがあります。金属製の容器を使用する場合は、以下の点に注意しましょう。

- ① 容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう。

サビや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出し、金属成分が溶け出すことがあります。
- ② 酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しないようにしましょう。

炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料などの酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、使用しましょう。
- ③ 定期的に新しいものに交換しましょう。

古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。知らぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものに交換しましょう。

