

学校給食予定献立表

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とになる (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)				
1	火	○	だごめし じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのこうみやき こまつなえのきののりあえ (きざみのり)	たご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	596	26.5	11月11日 1日(火)【半夏生】 夏至から数えて111日を半夏生 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	○	あげパン 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、しろういんげんまめ 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	598	24.5		
3	木	○	ごはん ワントンスープ スタミナいため 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、ワントンのかわ ごま	594	25.6		
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 のむヨーグルト(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	589	20.8	7日(月)【七夕】 【地域の野菜の日】 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	○	ちらしずし だごめし いかのてんぷら ほしのサラダ だごめしデザート★	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	632	24.6		
8	火	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ヤンニョムチキン きゅうりともやしのしおこんぶあえ	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 こめこでんぶ、さとう ごまあぶら、ごま	591	26.7		
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、なす、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	611	24.0	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、舟をこぐ糧をまな 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(権の板)が訛って「パ イタ」と呼ばれるように なりました。	
10	木	○	ごはん けんちんじる(いばらきけんりょうり) パイタやき(いばらきけんりょうり) キャベツとえのきのおひたし (いとけずりふし)	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、こんにやく、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 ごま	619	30.0		
11	金	○	ごはん なつやさいマーボー こんにやくサラダ 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、きゅうり、ピーマン こんにやく、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 ごまあぶら、みかんゼリー	605	23.2		
14	月	○	ごはん なつやさいのみそしる さめのフライ かいそういりだいこんサラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ みそ、もろみ、かき かいそうミックス	たまねぎ、なす、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	600	26.1		
15	火	○	ツナピラフ やさいスープ 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 スズキニ、キャベツ、パセリ パイナップル、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	600	24.3		
16	水	○	ジャージャーめん 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、ごまあぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも	598	24.8	17日(木)【土用の丑(うし)の日】 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！	
17	木	○	うめちりごはん とうがんのすまし汁 あじのかばやき にくじゃが	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、とうがん こまつな、しょうが、たまねぎ しらたき、さやいんげん ほうれんそう	こめ、あぶら、こめこでんぶ でんぶ、さとう、じゃがいも	596	24.4		
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。★：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。

◎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、思わぬ事故につながる可能性があります。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。思わ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。

