

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

令和6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			
1	月	○	たご飯 けんらん汁 鱈の照り焼き ごぼうときゅうりのサラダ	たご、ぎゅうにゅう、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、こまつな、ながねぎ ごぼう、きゅうり、コーン	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、さとう、でんぶ ごま、ノンエッグマヨネーズ	752	35.1	1日(月)【半夏生】 夏至から数えて11日目まで半夏生と 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	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ぶたレバー、みそ、とうふ 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	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら	805	32.7	
3	水	マ	はちみつ食パン チキンチャウダー さめのフライ すいか★	のむヨーグルト(マスカット) とり、ぎゅうにゅう なまクリーム、もろかざめ	たまねぎ、にんじん、パセリ しょうが、すいか	はちみつパン、あぶら こむぎこ、じゃがいも パンこ	843	35.8	
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	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ あじ、ぶたにく、たまご、のり	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ とうがら、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、パンこ でんぶ、さとう	748	31.3	5日(金)【七夕(7日)】 七夕には健康を願ってそめめんを食 べる風習があります。 今日の給食は天の川に見立てたそ めめん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 七夕汁 鶏肉の青のり揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え 七夕デザート★	とり、ぎゅうにゅう 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、そめめん でんぶ、ごまあぶら たばはたデザート	746	35.9	
8	月	○	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のインド煮 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく うずらたまご	しょうが、にんじん、とうがら ほししいたけ、チンゲンサイ たまねぎ、パインアップル もも	こめ、あぶら、でんぶ じゃがいも、さとう しらたまもち	806	27.8	
9	火	○	わかめご飯 小松菜と厚揚げの味噌汁 鱈の香味焼き ゴーヤチャンプルー	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ あぶらあげ、さば ぶたにく、とうふ、たまご 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、あぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら	860	36.5	7月26日(金)～ 8月11日(日) 【パリオリンピック】 フランスのりで開催されるオリ ンピック競技大会には、日本からも 様々な種目に参加をします。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、チーズ ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、なす トマト、パセリ、みかん 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	778	28.4	
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 ぎゅうにゅう、とうふ、たまご 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、あぶら、ごまあぶら さとう、でんぶ はちみつレモンゼリー	766	31.9	
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 (刻みのみ)	ぎゅうにゅう、とり、 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 ノンエッグマヨネーズ、ごま	819	40.2	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。 3日間楽しんで ください。
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	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、わかめ、とり、 ざつまあげ	たまねぎ、にんじん きりほしだいこん ほししいたけ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう	754	33.3	
17	水	◆	ソフトフランスパン コーンポタージュ 鮭のムニエルオーロラソースがけ ラトウイユ	ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、なまクリーム さけ	たまねぎ、コーン、パセリ レモン、にんにく、なす スッキーニ、きりピーマン トマト	ソフトフランスパン、あぶら こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	803	36.5	
18	木	◆	ターメリックライス バターチキンカレー 蒸しとうもろこし★ 星のサラダ	ぎゅうにゅう、とり、 ひよこまめ、レンズまめ チーズ、なまクリーム 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、バター じゃがいも こむぎこ、さとう	872	29.7	
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「マ」は飲むヨーグルト(マスカット)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、ジ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、ジ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」

