

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 (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	水	○	きなこあげパン ポークビーンズ にんじんサラダ	きなこ、だいたいずいんりょう ぶたにく、レンズまめ、だいたいず まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、きゅうり	こめこパン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも、オリーブあぶら	632	27.7	ふつかもく 11 <b>2日(木)【半夏生】</b> 夏空から数えて11日目を半夏生と いいます。地域によって様々です が、豊作や健康を願ってタコやさば を食べる風習があります。給食でも 半夏生にちなんだ献立をとりいれ ました。また、福生市の農家さんが 作った地場野菜も使う予定です。	
2	木	○	たこめし なつやさいのみそしる さばのこうみやき こまつなとえのきのりあえ	たこ、だいたいずいんりょう あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、なす、かぼちゃ えのきたけ、キャベツ、こまつな ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	594	26.2	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
3	金	ココア	ごはん とりごぼろ いわしハンバーグ ポテトサラダ	だいたいずいんりょう(ココア) とりにく、とうふ、いわし、みそ とうにゅう	しょうが、にんじん、ごぼう こんにやく、ながねぎ、たまねぎ きゅうり	こめ、あぶら、コーンフレーク ごま、さとう、でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	636	29.3	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
6	月	○	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン じゃこサラダ	だいたいずいんりょう、とうふ、わかめ とりにく、ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ しょうが、にんにく、だいたいこ きゅうり	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごまあぶら ごま	597	28.4	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
7	火	◆	とうもろこしごはん たなばたじる いかのあまずあんかけ ほしのサラダ たなばたデザート	とりにく、だいたいずいんりょう ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ いか	コーン、にんじん、だいたいこ キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ、でんぶん さとう、たなばたデザート	599	23.8	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
8	水	コーヒ	ナスとトマトのスパゲッティ ダイスサラダ れいとうみかん	とりにく、だいたいず だいたいずいんりょう(コーヒー)	にんにく、たまねぎ、なす、トマト パセリ、だいたいこ、にんじん きゅうり、えだまめ、みかん	げんまいパスタスパゲッティ あぶら、さとう	622	25.1	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
9	木	◆	メキシカンライス (メキシコのりょうり) カルド・デ・ポヨ(メキシコのりょうり) ペスカド・フリート・コン・サルサ(メキシ コのりょうり) ミックスマヨネーズ	ウインナー、ベーコン、とりにく だいたいずいんりょう、メルルーサ	たまねぎ、コーン、ピーマン にんにく、にんじん、ズッキーニ トマト、パセリ、バインアップル レモン	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、でんぶん さとう、カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)	597	24.3	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
10	金	○	ごはん とうがんのスープ さめのフライ こまつなとえのあえもの	だいたいずいんりょう、あぶらあげ わかめ、もも、かまぼこ、ひじき	にんじん、とうがんと、ながねぎ しょうが、もやし、こまつな ほうれんそう	こめ、こめこ、コーンフレーク あぶら、さとう	592	26.8	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
13	月	○	ハヤシライス マセドアンサラダ りんごゼリー	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいたいずいんりょう	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト きゅうり、コーン	こめ、むぎ、あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、オリーブあぶら さとう、りんごゼリー	647	21.7	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
14	火	○	ごはん なつやさいマーボー こんにやくサラダ れいとうみかん	だいたいずいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいたいず、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 こんにやく、だいたいこ、きゅうり みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	599	24.1	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
15	水	い	こめスライスパン コーンチュー とりにくのマッシュポテトやき コールスローサラダ	だいたいずいんりょう(いちご) ベーコン、とうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ、キャベツ	こめこパン、じゃがいも、こめこ とうにゅうクリームゆ、あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	610	25.6	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
16	木	○	うめちりごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる あじのかばやき ゴーヤチャンプル 「★」のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	ちりめんじゃこ だいたいずいんりょう、なまあげ、みそ あじ、ぶたにく、とうふ かつおぶし	うめ、たまねぎ、にんじん こまつな、しょうが、にがり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう	631	27.9	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立 てて食べる風習があります。給食 ではそうめんの代わりに春雨が 入った七夕汁と星型やハート型の きゅうりが入ったサラダを作ります。	
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	なつかもく 9 <b>2日(火)【七夕】</b>

◎給食の実施日は学校によって異なります。☺：大皿を出す料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎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。

◎豆乳欄の「ココア」はココア豆乳、「コーヒー」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

(問合せ先)

福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて体調を整えること、こまめに水分補給をすることなどが大事です。また、汗をたくさんかいた時には、塩分も補給します。熱中症を予防し、元気に夏休みを迎えましょう。



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------



### 学校給食予定献立表

福生市学校給食センター

令和8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	水	○	きなこ揚げパン ボーロピーズ にんじんサラダ	きなこ、だいたいんりょう ぶたにく、レンズまめ、だいた まぐるフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、きゅうり	こめ、こパン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも、オリーブあぶら	912	30.9	<p><b>2日(木)【半夏生】</b> 【地場野菜の日】 夏至から数えて11日目を半夏生と言います。地域によって様々ですが、豊作や健康を願ってタコやさばを食べる風習があります。給食でも半夏生にちなんだ献立をとりいれました。また、福生市の農家さんが作った地場野菜も使う予定です。</p> <p><b>7日(火)【七夕】</b> 七夕にはそうめんを天の川に見立てて食べる風習があります。給食ではそうめんの代わりに春雨が入った七夕汁と星型やハート型のきゅうりが入ったサラダを作ります。</p> <p><b>9日(木)【FIFAワールドカップ世界の料理】</b> 先月開幕したサッカーの国際大会。給食では開催国の一つであるメキシコの料理で、鶏肉と野菜のスープ「カルド・デ・ポヨ」と揚げ魚にサルサソースをかけた「ベスカド・フリート・コン・サルサ」を作ります。味わいながら、世界の食文化にふれてみましょう。</p> <p><b>16日(木)【土用の丑(28日)】</b> 土用の丑の日は、「う」のつくものを食べて暑い夏を元気に過ごそうという風習があります。16日は梅を使ったご飯を作ります。</p>		
2	木	○	たご飯 夏野菜のみそ汁 さばの香味焼き 小松菜とえのきのりしめ	たご、だいたいんりょう あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、なす、かぼちゃ えのきたけ、キャベツ、こまつな ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	749	33.6			
3	金	コ コ ア	ご飯 鶏ごぼろ汁 いわしハンバーグ ポテトサラダ	だいたいんりょう(ココア) とり、とうふ、いわし、みそ とうにゅう	しょうが、にんじん、ごぼう こんにゃく、ながねぎ、たまねぎ きゅうり	こめ、あぶら、コーンフレーク ごま、さとう、でんぶ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	836	34.1			
6	月	○	ご飯 わかめスープ ヤンニョムチキン じゃこサラダ	だいたいんりょう、とうふ、わかめ とり、ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ しょうが、にんにく、だいこん きゅうり	こめ、あぶら、でんぶ じゃがいも、さとう、ごまあぶら ごま	802	35.4			
7	火	◆	どうもろこしご飯 七夕汁 いかの甘酢あんかけ 星のサラダ 七夕デザート	とり、くだいず、いんりょう ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ いか	コーン、にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ、でんぶ さとう、たなばたデザート	750	29.4			
8	水	コ ビ ー	ナスとトマトのスパゲッティ ダイスサラダ 冷凍みかん	とり、くだいず だいたいんりょう(コーヒー)	にんにく、たまねぎ、なす、トマト パセリ、だいこん、にんじん きゅうり、えだまめ、みかん	げんまい、パスタ、スパゲッティ あぶら、さとう	747	25.4			
9	木	○	メキシカンライス(メキシコの料理) カルド・デ・ポヨ(メキシコの料理) ベスカド・フリート・コン・サルサ(メキシコの料理) ミックスゼリーボンチ	ウインナー、ベーコン、とり、くだいず、いんりょう、メルルーサ	たまねぎ、コーン、ピーマン にんにく、にんじん、ズッキーニ トマト、パセリ、パイナップル レモン	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、でんぶ さとう、カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)	768	30.4			
10	金	○	ご飯 冬瓜のスープ さめのフライ 小松菜ともやしの和え物	だいたいんりょう、あぶらあげ わかめ、もろこし、ひじき	にんじん、とうがね、ながねぎ しょうが、もやし、こまつな ほうれんそう	こめ、こめ、コーンフレーク あぶら、さとう	797	32.2			
13	月	○	ハヤシライス マセドアンサラダ りんごゼリー	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいたいんりょう	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト きゅうり、コーン	こめ、むぎあぶら、こめ とうにゅうクリームゆ じゃがいも、オリーブあぶら さとう、りんごゼリー	809	25.3			
14	火	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにゃくサラダ 冷凍みかん	だいたいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいた、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 こんにゃく、だいこん、きゅうり みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら	752	30.7			
15	水	い	米粉スライスパン コーンシチュー 鶏肉のマッシュポテト焼き コールスローサラダ	だいたいんりょう(いちご) ベーコン、とうにゅう、とり、くだい	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ、キャベツ	こめ、こパン、じゃがいも、こめ とうにゅうクリームゆ、あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	849	28.0			
16	木	○	梅ちりご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 あじの蒲焼き ゴーヤチャンプル 「★」のひたひたの にんじんをさ がしてみてね!	ちりめんじゃこ だいたいんりょう、なまあげ、みそ あじ、ぶたにく、とうふ かつおぶし	うめ、たまねぎ、にんじん こまつな、しょうが、にがり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶ、さとう	815	33.2			
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	830 34.2

◎給食の実施日は学校によって異なります。☉：大皿を出す料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎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。

◎豆乳欄の「ココア」はココア豆乳、「コーヒー」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

《問合せ先》

福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

## 暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて体調を整えること、こまめに水分補給をすることなどが大事です。また、汗をたくさんかいた時には、塩分も補給します。熱中症を予防し、元気に夏休みを迎えましょう。



### 熱中症予防 4つのポイント



<p><b>暑さを避ける</b></p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

