

学校給食予定献立表

令和8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	水	○	きなこ揚げパン ポークビーンズ にんじんサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、だいず、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	ミルクパン、あぶら、さとう、バター、じゃがいも、オリーブあぶら	836	35.8	<p>2日(木)【半夏生】 【地場野菜の日】</p> <p>夏至から数えて11日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>7日(火)【七夕】 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>9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】</p> <p>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・ポコ」と揚げ魚にサルサソースをかけた「ペスカド・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>16日(木)【土用の丑(26日)】 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 小松菜とえのきののり和え(刻みのり)	たご、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、わかめ、あぶらあげ、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	747	32.1		
3	金	ヨ	ご飯 鶏ごぼ汁 いわしハンバーグ ポテトサラダ	のむヨーグルト、とり、とうふ、いわし、みそ、たまご、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、パンこ、ごま、さとう、でんぶん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	758	33.0		
6	月	○	ご飯 わかめスープ ヤンニョムチキン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう、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、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま	760	35.9		
7	火	◆	どうもろこしご飯 セタ汁 いかの甘酢あんかけ 星のサラダ セタデザート★	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、かまぼこ、あぶらあげ	コーン、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、そうめん、でんぶん、さとう、たなばたデザート	749	30.6		
8	水	コ	ナスとトマトのスパゲッティ ダイスサラダ 冷凍みかん★	とりにく、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、だいこん、にんじん、きゅうり、えだまめ、みかん	スパゲッティ、あぶら、さとう	772	31.5		
9	木	○	メキシカンライス(メキシコの料理) カルド・デ・ポコ(メキシコの料理) ペスカド・フリート・コン・サルサ(メキシコの料理) ミックスゼリーポンチ	ウインナー、ベーコン、とりにく、ぎゅうにゅう、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、パインアップル、レモン	こめ、バター、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(マスクット)	767	31.3		
10	金	○	ご飯 冬瓜と卵のスープ さめのフライ 小松菜とやしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、わかめ、しおこんぶ、もうかざめ	にんじん、とうがん、ながねぎ、しょうが、もやし、こまつな、ほうれんそう	こめ、あぶら、でんぶん、こむぎ、パンこ	761	35.2		
13	月	○	ハヤシライス マセアンサラダ りんごゼリー★	ぶたレバー、レンズまめ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	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、こむぎ、さとう、ゆずクリーム、ゆず、じゃがいも、オリーブあぶら、さとう、りんごゼリー	816	26.6		
14	火	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、だいず、みそ、とうふ、ぶたレバー、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、きりマンピーマン、こんにやく、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、でんぶん、ごまあぶら	751	30.2		
15	水	ス	はちみつ食パン 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	のむヨーグルト(ストロベリー)、ベーコン、ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、キャベツ	はちみつパン、じゃがいも、こむぎ、バター、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、オリーブあぶら、さとう	834	35.4		
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 「★」のかたち のにんじんを さがしてみよう!	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ、あじ、ぶたにく、とうふ、たまご、かつおぶし	うめ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、にがうり	こめ、あぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう	810	35.1		
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。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。《問合せ先》
 ◎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。福生市学校給食センター
 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト(180ml)、「コ」はコーヒーミルク、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)です。(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> 
--	---	---	---

