

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 (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	水	○	きなこあげパン ポーキーズ 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	632	27.7	ふつかもく ほんげしやう 2日(木)【半夏生】 【地場野菜の日】	
2	木	○	たごめし なつやさいのみそしる 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、どうふ、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	594	26.2	夏空から数えて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	
3	金	ヨ	ごはん とりごぼうじる いわし、ハンバーグ ポテトサラダ	のむヨーグルト、とり、ことうふ、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	636	29.3	さばを食べる風習があります。給食でも半夏生にちなんで献立をとりました。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。	
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	ぎゅうにゅう、どうふ、わかめ、ぶたにく、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	597	28.4	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。	
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、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	599	23.8	この日もく 9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】 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「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。	
8	水	コ	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	622	25.1	この日もく 9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】 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「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。	
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(マスカット)	597	24.3	この日もく 9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】 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「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。	
10	金	○	ごはん とうがんとたまごのスープ きめのフライ こまつなもやしのおこんぶあえ	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、こむぎこ、パンこ	592	26.8	この日もく 9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】 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「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。	
13	月	○	ハヤシライス マセドアンサラダ 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、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	647	21.7	この日もく 9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】 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「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。	
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★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、だいず、みそ、さとう、ぶたレバー、あぶらあげ	しょうが、にんにく、にんじん、ほししいけ、トマト、かぼちゃ、ながねぎ、ズッキーニ、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	599	24.1	この日もく 9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】 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「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。	
15	水	ス	はちみつよくパン 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	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、こむぎこ、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	610	25.6	この日もく 9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】 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「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。	
16	木	○	うめちりごはん じゃがいもたまねぎのみそしる あじのかばやしき ゴーヤチャンプル 「★」のかたちのにんじんをさがしてね!	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、さとう、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	631	27.9	この日もく 9日(木) 【FIFAワールドカップ】 【世界の料理】 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「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。	
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	

◎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切です。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

- 暑さを避ける: 涼しい場所に行く
- 日差しを避ける: 日傘や帽子を着用
- 水分・塩分補給: 水分と塩分をこまめに補給
- 体調を整える: 十分な睡眠をとる

