

2024年度7月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

毎日、暑い日が続いています。本格的な夏に備えて、今の間に夏バテしない体をつくっておきましょう。  
体力をつけるためには、「睡眠」「運動」「食事」が大切です。なかでも「食事」はエネルギーの源です。3食しっかり食べましょう。  
また、この時期にお店にならぶ夏野菜は、水分がたくさん含まれており、体を冷やす働きがあります。積極的に食べましょう。  
さて、みなさんは夏野菜をいくつか言えるでしょうか？ヒントは色の鮮やかさです。  
なす、ピーマン、とうもろこし…続きは調べてみてください。バランスの良い食事です夏を乗り越えましょう！



| 月                    |  | 火            |  | 水             |  | 木                 |  | 金          |  |
|----------------------|--|--------------|--|---------------|--|-------------------|--|------------|--|
| 1                    |  | 2            |  | 3             |  | 4                 |  | 5          |  |
| ● ぎゅうにゅう             |  | ● ぎゅうにゅう     |  | ● ぎゅうにゅう      |  | ● ぎゅうにゅう          |  | ● ぎゅうにゅう   |  |
| ごはん                  |  | ごはん          |  | コッペパン         |  | コッペパン             |  | ごはん        |  |
| こめ                   |  | こめ           |  |               |  | コロツケ              |  | こめ         |  |
| なつやさいのカレーライスのぐ       |  | ぶたキムチ豆腐      |  | ジャーマンポテト      |  | コロツケ              |  | ぶたどんのぐ     |  |
| ● ぶたにく               |  | ● ぶたにく       |  | ● ベーコン        |  | ● コロツケ            |  | ● ぶたにく     |  |
| ▲ つちしょうが             |  | ▲ つちしょうが     |  | ▲ たまねぎ        |  | ▲ コロツケ            |  | ▲ つちしょうが   |  |
| ▲ にんにく               |  | ▲ にんにく       |  | ▲ にんじん        |  | ▲ あぶら             |  | ▲ たまねぎ     |  |
| ▲ たまねぎ               |  | ▲ キャベツ       |  | ▲ じゃがいも       |  |                   |  | ▲ ぶなしめじ    |  |
| ▲ にんじん               |  | ▲ ぶなしめじ      |  | ▲ パセリ         |  |                   |  | ▲ あおねぎ     |  |
| ■ じゃがいも              |  | ▲ チンゲンサイ     |  | レタススープ        |  | コーンスープ            |  | たなばたじる     |  |
| ▲ トマト                |  | ▲ にら         |  | ● とりにく        |  | ● とりにく            |  | ■ ピーパン     |  |
| ▲ かぼちゃ               |  | ▲ とうふ        |  | ▲ にんじん        |  | ▲ にんじん            |  | ● ほしがたかまほこ |  |
| ▲ なす                 |  | ■ サラダあぶら     |  | ▲ たまねぎ        |  | ▲ ホールコーン          |  | ▲ にんじん     |  |
| ■ にゅう・こむぎなしカレールウ     |  |              |  | ▲ えのきたけ       |  | ▲ クリームコーン         |  | ▲ たまねぎ     |  |
|                      |  | メヒカリのからあげ    |  |               |  | ● にゅう・こむぎなしホワイトルウ |  | ▲ オクラ      |  |
|                      |  | ● メヒカリ（こなづき） |  | ★年間もくひょう★     |  |                   |  | ▲ たなばたゼリー  |  |
|                      |  | ■ あぶら        |  | なかよく楽しく食事をしよう |  | おいしいきゅうしよ         |  |            |  |
|                      |  |              |  | ☆7月のもくひょう☆    |  |                   |  |            |  |
| スタディメニュー             |  |              |  | 夏バテしない食事をしよう  |  |                   |  |            |  |
| ねん せい かつ か<br>2年 生活科 |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
| 『ぐんぐんそだて わたしの野菜』     |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
| フルーツミックス             |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
| ▲ みかん（かんづめ）          |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
| ▲ ダイスゼリー（ぶどう）        |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |
|                      |  |              |  |               |  |                   |  |            |  |

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食  
を規則正しくとる



早寝・早起をし、  
日中は体を動かす



主食・主菜・副菜を  
そろえた食事をする



冷たい食べものや  
飲みもののとり過ぎに  
気をつける



こまめな水分補給  
を心がける



■…き（ちからやねつになる）●…あか（からだのにくや、ち、ほねになる）▲…みどり（からだのちようしをととのえる）

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 小学校 給食献立 検索