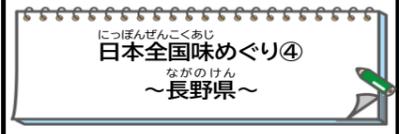


令和7年度7月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

1学期も残りわずかとなりました。この時期は、暑さが一段と厳しくなってきたり、急な気温や湿度の変化から、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには「生活リズムを整える」「入浴時は湯船につかる」「睡眠をしっかりとる」などがありますが、「バランスの良い食事」で栄養をしっかりとることも大切です。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいですね。

★年間もくひょう★ なかよく楽しく食事をしよう ☆7月のもくひょう☆ 夏バテしない食事をしよう	火		水		木		金						
	1	2	3	4	5	6	7	8					
	わかめごはん ● 1. わかめごはんのもと ▲ 2. たこのからあげ ▲ 3. みそしる ▲ 4. にんじん ▲ 5. かぼちゃ ▲ 6. たまねぎ ▲ 7. キャベツ	ゴッペパン ● 1. やきソーセージ ● 2. フランクフルトソーセージ ▲ 3. キャベツぞえ ▲ 4. ケチャップ ▲ 5. コンソメスープ ▲ 6. とりにく ▲ 7. にんじん ▲ 8. たまねぎ ▲ 9. じゃがいも ▲ 10. パセリ	こくどうパン ● 1. ツナとポテトのオープンやき ● 2. まぐろあぶらづけ ▲ 3. じゃがいも ▲ 4. たまねぎ ▲ 5. コーンスープ ▲ 6. とりにく ▲ 7. にんじん ▲ 8. たまねぎ ▲ 9. ホールコーン ▲ 10. クリームコーン ▲ 11. にゅう・こむぎなしホワイトルウ	ごはん ● 1. ごまふりかけ ● 2. みずなすのにくみそいため ● 3. ぶたにく ▲ 4. みずなす ▲ 5. サラダあぶら ▲ 6. あかみそ ▲ 7. さとう ● 8. はるさめスープ ● 9. とりにく ▲ 10. にんじん ▲ 11. たまねぎ ▲ 12. チンゲンサイ ▲ 13. えのきたけ ▲ 14. はるさめ	7 ごはん ● 1. こめ ● 2. とうがんどんのぐ ● 3. とりにく ▲ 4. にんじん ▲ 5. とうがん(またはかもり) ▲ 6. あおねぎ ▲ 7. サラダあぶら ▲ 8. さとう ● 9. たなばたじる ▲ 10. ビーマン ▲ 11. ほしがたかまぼこ ▲ 12. たまねぎ ▲ 13. にんじん ▲ 14. オクラ ▲ 15. たなばたゼリー(みかん)	8 なめし ● 1. こめ ▲ 2. かんそうあおな ● 3. だいずとひじきのいために ● 4. とりにく ▲ 5. ひじき ▲ 6. だいず ▲ 7. にんじん ▲ 8. サラダあぶら ● 9. みそしる ▲ 10. にんじん ▲ 11. たまねぎ ▲ 12. じゃがいも ▲ 13. キャベツ	9 ゴッペパン ▲ 1. いちごジャム ● 2. とうふのちゅうかに ● 3. ぶたにく ▲ 4. つちしょうが ▲ 5. にんじん ▲ 6. たまねぎ ▲ 7. キャベツ ▲ 8. チンゲンサイ ● 9. とうふ ▲ 10. あおねぎ ● 11. ししゃものからあげ ● 12. ししゃも(こなつき) ▲ 13. あぶら	10 オリーブパン ● 1. チキントマトシチュー ● 2. とりにく ▲ 3. にんにく ▲ 4. たまねぎ ▲ 5. にんじん ▲ 6. じゃがいも ▲ 7. トマト(みずに) ▲ 8. にゅう・こむぎなしブラウンルウ ● 9. キャベツとコーンのサラダ ▲ 10. キャベツ ▲ 11. ホールコーン ▲ 12. たまねぎドレッシング	11 ごはん ● 1. こめ ● 2. キムタクごはんのぐ ● 3. ぶたにく ▲ 4. はくさいキムチ ▲ 5. たくあんづけ ▲ 6. しろねぎ ● 7. たまごとレタスのスープ ● 8. とりにく ▲ 9. にんじん ▲ 10. たまねぎ ▲ 11. えのきたけ ▲ 12. たまご ▲ 13. レタス ▲ 14. りんごゼリー 日本全国味めぐり④ ~長野県~	14 げんまいごはん ● 1. こめ ▲ 2. はつがげんまい ● 3. なつやさいのカレーライスのぐ ● 4. きゅうにく ▲ 5. つちしょうが ▲ 6. にんにく ▲ 7. たまねぎ ▲ 8. にんじん ▲ 9. じゃがいも ▲ 10. トマト ▲ 11. かぼちゃ ▲ 12. にゅう・こむぎなしカレールウ ● 13. フルーツミックス ▲ 14. みかん(かんづめ) ▲ 15. ダイゼリー(ぶどう)	15 ごはん ● 1. こめ ● 2. ぶたどんのぐ ● 3. ぶたにく ▲ 4. つちしょうが ▲ 5. たまねぎ ▲ 6. ぶなしめじ ▲ 7. あおねぎ ● 8. とうふとわかめのみそしる ● 9. とうふ ▲ 10. にんじん ▲ 11. たまねぎ ▲ 12. キャベツ	16 ゴッペパン ● 1. さけフライ ● 2. さけフライ ▲ 3. あぶら ● 4. ちゅうのうソース ● 5. やさいのようふうに ● 6. フランクフルトソーセージ ▲ 7. にんじん ▲ 8. たまねぎ ▲ 9. じゃがいも ▲ 10. キャベツ ▲ 11. パセリ	17 のむヨーグルト ● 1. ゴッペパン ● 2. ジャーマンポテト ● 3. ベーコン ▲ 4. たまねぎ ▲ 5. にんじん ▲ 6. じゃがいも ▲ 7. パセリ ● 8. ミネストローネ ● 9. きゅうにく ▲ 10. にんじん ▲ 11. たまねぎ ▲ 12. キャベツ ▲ 13. トマト(みずに) ▲ 14. こめこまカロコ(ほし)



	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (和加カロリー)	625	570
たんぱく質 (パーセント)	13~20	15
脂質 (パーセント)	20~30	29



すいぶん こまめに水分を！

1 一気に飲まないで、こまめに飲んで！

すいぶんさん

3 お風呂の前や後、運動するとき、朝起きたとき

飲むことだよ

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。



2 こまめってどういう意味？

こまめって、何度も少しずつって意味だね！

4 えー？

飲み物はあまくない水やお茶にしてね！

そっか！じゃあ次はなに飲むかなー