

令和7年度8月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会



いよいよ2学期が始まりました。長い夏休みの間に生活リズムをくずしていませんか。朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。朝の良い習慣は、楽しく元気な生活の原動力になります。



			火	水	木	金
			26	27	28	29
			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	ごはん	ごはん
			こめ	こめ	こめ	こめ
			ハヤシライスのぐ	ホキのパジルふうみやき	ツナとかぼちゃのオープンやき	マーボー豆腐
			● ぎゅうにく ▲ トマトピューレ ▲ にんにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ じゃがいも ▲ トマト(みず) ▲ マッシュルーム ▲ サラダあぶら ▲ にゅう・こむぎなしブラウンルウ	● ホキ ▲ たまねぎ ▲ パジル ▲ オリーブオイル しお こしょう	● まぐろあぶらづけ ▲ かぼちゃ ▲ たまねぎ ▲ たまごなしマヨネーズ しお こしょう	● ふたにく ▲ つちしょうが ▲ にんにく ● とうふ ▲ あおねぎ ▲ サラダあぶら ● あかみそ ▲ かたくりこ チキンピジョン テンメンジャン トウバンジャン りょうりしゅ しょうゆ しお
			フルーツミックス	コーンスープ	キャベツのスープ	とうがんスープ
			▲ みかん(かんづめ) ▲ ダイスゼリー(ぶどう)	● ベーコン ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ じゃがいも ▲ ホールコーン ▲ クリームコーン ▲ にゅう・こむぎなしホワイトルウ ▲ パセリ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう	● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお・こしょう	● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ とうがん(またはかもうり) とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお・こしょう

■・・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

しょく

いく

食育

だより

なつごう

夏号

あさ

朝ごはんアップデート

せいかつ

生活リズムをととのえる

はやね

はやお

あさ

早寝・早起き・朝ごはん

まいにちげんき

毎日元気に過ごすためには、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをととのえることが大切です。

あさ

朝ごはんは、午前中に活動するための元気の源を作り出します。夏休みの間も毎日朝ごはんを食べ、規則正しい生活を心がけましょう！

レベル1：主食のみ

トースト ごはん おにぎり

レベル2：主食 + 1品

ごはん + なっとう
トースト + チーズ

レベル3：レベル2 + もう1品!

めだまやき ヨーグルト サラダ みそしる くだもの

レベル1：熱や力のもとになる栄養として、主食は大事!

レベル2：手軽に用意できるものを追加して、2品に!

レベル3：さらにもう1品増やして、レベルアップ!

栄養バランスも忘れずに。

あさ

朝ごはん

3つの

スイッチオン

からだ

体のスイッチ

う

脳のスイッチ

おなか

おなかのスイッチ

日中は遊んだり運動したりと、絶えず動き続けている体ですが、夜眠っている間も心臓が動き、呼吸もしているので、体が完全に止まることはありません。眠っている間も、実はエネルギーを消費しているのです。朝ごはんを食べることで、失ったエネルギーが補給でき、一日を元気に過ごすことができます。

脳も体と同じく、眠っている間も活動が止まっているわけではありません。寝ている時に夢を見ることがありますが、それは脳が働いている証拠です。ごはんやパンなどに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

頭の回転を早くするには、朝からごはんかパンなどの炭水化物を摂ると良いでしょう。

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激されておなかが動き始めます。そして、排便をうながし、おなかの調子がととのいます。朝からおなかの中がスッキリすると、気持ちの良い一日が始められますね。

朝は早めに起きて、食べた後トイレに行く時間を作ることも大切です。