

令和8年度7月分 小学校給食こんだて表

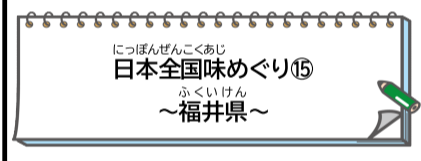
岸和田市教育委員会

暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？夏野菜（トマト、なす、ピーマン、きゅうり、トウモロコシなど）に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。暑い時期に積極的に食べるといいですよ。もうすぐ楽しい夏休みです。バランスの良い食事でも夏を元気に過ごしましょう。



★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		岸和田市 実施基準	今月の平均	水	木	金
エネルギー (和加リ)	620	571	1	2	3	
たんぱく質 (パーセント)	13~20	15	1	2	3	
脂質 (パーセント)	20~30	28	1	2	3	

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
13	14	15	16	



16日
「パーカーパン(げんえん)」
原材料に「イヌリン(水溶性食物繊維)」を使用し、通常のパンより食塩の使用を減らしたパンです。
減塩

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・夜の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

主食・主菜・副菜をそろえた食事をする

冷たい食べ物や飲みものとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける