



令和8年度8月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

2学期が始まりました。夏休みの間に生活リズムをくずしていませんか。
『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、体も心もシャキッと整えましょう！

26日「コッパパン(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。



★年間もくひょう★ なかよく楽しく食事をしよう ☆8、9月のもくひょう☆ 残さず食べよう			水		木		金		月	
			26	ぎゅうにゅう	27	のむヨーグルト	28	ぎゅうにゅう	31	ぎゅうにゅう
			■ コッパパン(げんえん)		■ こくどうパン		■ げんまいごはん		■ ごはん	
			■ メープルシロップ		ホキのバジルふうみやき		■ こめ		■ マーボー豆腐	
			ポテトのトマトソースに		コーンスープ		カレーライスのぐ		とうがんスープ	
			● ぶたにく ▲ にんにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ピーマン ▲ マッシュルーム ▲ トマト(みず)に		● ホキ ▲ たまねぎ ▲ バジル		● ぎゅうにく ▲ つちしょうが ▲ にんにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ じゃがいも ▲ サラダあぶら ■ にゅう・こむぎなしカレーウ		● ぶたにく ▲ 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	
			コンソメスープ		フルーツミックスゼリー		■ はつがげんまい		■ かたくりこ	
			● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ パセリ		● とりにく ▲ 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		▲ チキンブイヨン ▲ カレーこ ▲ ケチャップ ▲ ウスターソース ▲ のうこうソース ▲ しょうゆ ▲ こしょう		▲ チキンブイヨン ▲ 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	
			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		▲ パセリ ▲ とりがら ▲ セロリ ▲ ローリエ ▲ しお ▲ こしょう		▲ はくとう(かんづめ) ▲ ダイスゼリー(みかん)		▲ 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(からだのちょうしをととのえる)

※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

食育だより

夏号

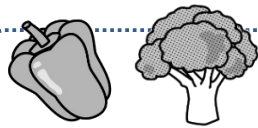
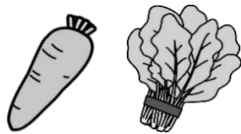
8月31日は、8・3・1で「野菜の日」です。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていて、十分に食べることで生活習慣病の予防につながります。



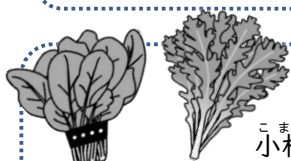
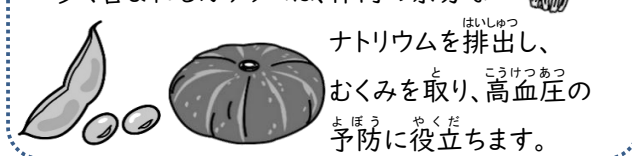
野菜を食べて健康になろう！

にんじんやほうれん草に多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護し、かぜの予防になります。



ピーマンやブロッコリーに豊富なビタミンCは、抗酸化作用(細胞や組織の損傷を防ぐ働き)があり、免疫機能の維持にも役立ちます。さらに、ビタミンB群はエネルギー代謝に関与し、ごはんなどに含まれる炭水化物を効率よくエネルギーに変換するのを助けます。

ほうれん草や枝豆、かぼちゃに多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出し、むくみを取り、高血圧の予防に役立ちます。



カルシウムは丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。特に、小松菜やチンゲンサイ、春菊などは野菜の中でもカルシウムが豊富に含まれているので、乳製品や大豆製品、小魚などと並んで良いカルシウム源となります。



ごぼうやオクラ、キャベツに多い食物繊維は、整腸作用があり、便秘予防や血糖値の安定に役立ちます。



「十分」な野菜の量って、どれくらい…？

健康日本21(二十一世紀における第三次国民健康づくり運動)で設定されている野菜摂取目標値 20歳以上 350g

健康な生活を送るため、20歳以上の方は1日350g以上の野菜を食べると良いといわれています。1日に350g以上の野菜を食べている人は、ミネラル・ビタミン・食物繊維など多くの栄養素が十分に摂れて、より健康的な食生活を送っているそうです。

しかし日本人の野菜摂取量の平均は成人で256g(令和5年国民健康・栄養調査結果)で、目標の7割程度にとどまっています。毎日の食事で積極的に野菜を取り入れ、健康的な食習慣を身につけましょう。



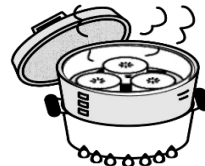
野菜たっぷりのみそ汁やスープを取り入れましょう。



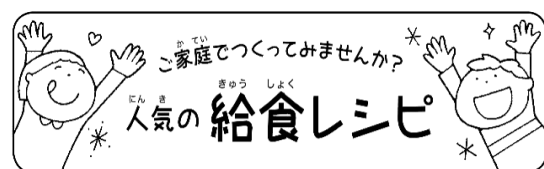
野菜料理を足しましょう。



野菜を蒸すと、甘味・旨味が出てとてもおいしいです。



野菜に火を通すことでかさが減り、たくさんの量を食べることができます。



ご家庭でつくってみませんか？
人気の給食レシピ

ガパオライス

ガパオとは『バジル』という意味で、ガパオライスはとり肉をバジルで炒めたおかずを、ごはんと一緒に食べます。

タイでは一般的に目玉焼きをのせます。さらに、タイ料理には欠かせない、魚を発酵させて作る『ナンプラー』という調味料を使います。

※給食では、ナンプラーは使っていません。

【作り方】

- ①フライパンに土しょうが・にんにく・サラダ油を入れて火にかける。香りがしてきたらとり肉を加えて炒める。
- ②玉ねぎを加えて炒め、すき通ってきたらにんじんを加えて炒める。
- ③Aで調味し、ピーマンも加えて炒める。
※ナンプラーを使う場合は、ここで加えます。ナンプラーの分、醤油を減らしてください。
- ④バジルを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。

【材料(中学年4人分)】

とり肉(細切れ)…120g
土しょうが、にんにく…各チューブ1cm分
サラダ油…小さじ1
玉ねぎ(粗みじん切り)…1/2個
にんじん(粗みじん切り)…1/3本
ピーマン(粗みじん切り)…1/2個

A { 塩…ひとつまみ
こしょう…少々
濃口しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ1
トウバンジャン…少々
バジル(乾燥)…小さじ1/2
片栗粉(水で溶く)…小さじ1
ナンプラー…お好みで

イラスト出典元:『家庭とつながる!新食育ブック①②③④』少年写真新聞社刊

『給食&食育イラスト素材集』全国学校給食協会 『食育クイズ&ワークシート集』全国学校給食協会