



平成28年7月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会



1学期も残りわずかとなりました。夏休みまでもうひとがんばりです。

この時期は、暑さで食欲がなくなりがちですが、「夏バテ」にならないためにも、規則正しく1日3回の食事を、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

「熱中症」予防には、こまめな水分補給が大切です。甘いジュースなどではなく、麦茶などがおすすめです。また、トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜は、水分を多く含み、ほてった体を内側から冷やす働きがあります。今月の給食は、夏野菜を使ったこんだてがたくさん登場します。学校でも家でもしっかり食べて元気に夏休みをむかえましょう。



※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html>

金

1	たこめし	うすくちしょうゆ りょうりしゆ みりん
	やまとに	たけのこ だいず こんにやく さとう しょうゆ
	にゅうめん	あおねぎ けずりぶし あかみそ しろみそ にんじん

月 火 水 木

4 ●ぎゅうにゅう

ちゅうかどんぶり

- こめ ▲チンゲンサイ
- ぶたにく ●うすらたまご
- つちしょうが りょうりしゆ
- サラダあぶら しょうゆ
- にんじん うすくちしょうゆ
- たまねぎ しお
- ほししいたけ こしょう
- チキンスープ ●かたくりこ
- キャベツ

わかさぎのてんぷら

- わかさぎ(ころもつき)
- あぶら

5 ●ぎゅうにゅう

ごはん

- こめ

みずなすのくみそいため

- みずなす しお・しょうゆ
- ぶたにく テンメンジャン
- ごまあぶら ●あかみそ

えびとはるさめのスープ

- むきえび とりがら
- はるさめ あおねぎ
- にんじん つちしょうが
- たまねぎ うすくちしょうゆ
- チンゲンサイ しお・こしょう
- つちしょうが

●あじつけのり

6 ●ぎゅうにゅう

■パークパン

カレイフライ

- カレイフライ のうこうソース
- あぶら

キャベツぞえ

- キャベツ

ミネストローネ

- ベーコン ▲トマト(みずい)
- オリーブオイル チキンスープ
- にんじん うすくちしょうゆ
- たまねぎ しお
- じゃがいも こしょう

7 ●ぎゅうにゅう

★**たなばたセタこんだて**

■うずまきパン

いためビーフン

- ビーフン ▲たまねぎ
- ぶたにく ▲にら
- サラダあぶら うすくちしょうゆ
- にんじん オイスターソース
- キャベツ しお・こしょう

レタススープ

- レタス チキンスープ
- とりにく うすくちしょうゆ
- たまねぎ しお
- にんじん こしょう
- えのきたけ
- オクラ

■▲**たなばたゼリー**

8 ●ぎゅうにゅう

ごはん

- こめ

マーボー豆腐

- とうふ(てつきょうか) ●あかみそ
- ぶたにく テンメンジャン
- つちしょうが トウバンジャン
- にんにく りょうりしゆ
- ごまあぶら しょうゆ
- チキンスープ しお
- あおねぎ ●かたくりこ

ワンタンスープ

- ワンタンのかわ とりがら
- とりにく(だんご) あおねぎ
- にんじん つちしょうが
- たまねぎ うすくちしょうゆ
- ふともやし りょうりしゆ
- しめじ しお
- にら こしょう

11 ●ぎゅうにゅう

とうがんだんぶり

- こめ ▲あおねぎ
- とうがん(またはかもり) けずりぶし
- ぶたにく しょうゆ
- サラダあぶら りょうりしゆ
- にんじん ●かたくりこ

ちゅうかスープ

- とりにく とりがら
- とうふ あおねぎ
- にんじん つちしょうが
- たまねぎ うすくちしょうゆ
- ふともやし しお
- チンゲンサイ こしょう
- えのきたけ

12 ●ぎゅうにゅう

ごはん

- こめ

たちうおのたつたあげ

- たちうおのたつたあげ
- あぶら

ぶたじる

- ぶたにく ▲あおねぎ
- こんにやく けずりぶし
- にんじん ●あかみそ
- たまねぎ
- ふともやし

●のりのつくだに

13 ●ぎゅうにゅう

■コッペパン

■チョコレートスプレッド

ツナとポテのオープンやき

- まぐろあぶらつけ ちょうりょう
- じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
- たまねぎ しお・こしょう

かぼちゃのコンソメスープ

- かぼちゃ とりがら
- ベーコン セロリ
- にんじん ローリエ
- たまねぎ うすくちしょうゆ

14 ●ぎゅうにゅう

■げんりょうコッペパン

スパゲティマトソース

- スパゲティ ▲ピーマン
- トマト ケチャップ
- ぶたにく ウスターソース
- にんにく さとう
- オリーブオイル チキンスープ
- たまねぎ しお
- にんじん こしょう
- なす

フルーツミックス

- みかん(かんづめ)
- おうとう(かんづめ)
- ぶどう(かんづめ)

15 ●のむヨーグルト

なつやさいのカレーライス

- こめ チキンスープ
- ぎゅうにく サラダあぶら
- つちしょうが バター
- にんにく こむぎこ
- サラダあぶら カレーこ
- たまねぎ ●こなチーズ
- にんじん ケチャップ
- じゃがいも ウスターソース
- トマト のうこうソース
- かぼちゃ しょうゆ
- なす しお
- ピーマン こしょう

ハムとキャベツのソテー

- ハム しお
- キャベツ こしょう
- サラダあぶら

18 うみひ 海の日

19 ●ぎゅうにゅう

まいつき 毎月19日は **食育の日**

ピビンバ

- こめ ▲にんじん
- ぎゅうにく ▲チンゲンサイ
- にんにく しょうゆ
- サラダあぶら さとう
- ぜんまい コチュジャン
- ふともやし ●きざみのり

わかめスープ

- わかめ とりがら
- やきぶた あおねぎ
- とうふ つちしょうが
- たまねぎ うすくちしょうゆ
- えのきたけ しお
- にら こしょう
- しろごま

■▲**グレープゼリー**

げんき す 元気に過ごそう! 夏休み

はやね 早寝

はやお 早起き

さんしょく 三食キチンと

あさ 朝

ひる 昼

ゆう 夕

★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☆

あつ ま 暑さに負けない食事をしよう

文部科学省 摂取基準 (中学年)	今月の岸和田市の 平均摂取量
エネルギー (和カロ)	640
たんぱく質 (g/日)	18~32
脂質 (パセト)	25~30

■..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。