



平成29年度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。

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、バランスの良い食事ですっきり栄養をとり、十分に休養することが大切です。

また、「熱中症」の予防には、こまめな水分補給が大切です。甘いジュースではなく、麦茶などがおすすめです。

もうすぐ待ちに待った夏休みです。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね。



熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。

こまめに休憩する。

水分補給をする。

水分補給のポイント

こまめにとる。

起床時や、入浴の前後に。

のどが渇く前に意識して飲む。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクがおすすめ!

月	火	水	木	金
3 ●ぎゅうにゅう ぎゅうどん ●こめ ▲あおねぎ ●ぎゅうにく ▲さとう ●サラダあぶら ▲しょうゆ ▲たまねぎ ▲りょうりしゆ いとこんにやく もずくととうふのみそしる ●とうふ ▲えのきたけ ●もずく ▲けずりぶし ●あぶらあげ ●あかみそ ▲とうがん (またはかもり) 	4 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ みずなすのにくみそいため ▲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) ▲あおねぎ ●はるさめ ▲つちしょうが ▲にんじん ▲うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ▲しお・こしょう ▲チンゲンサイ ▲つちしょうが ●のりかつおふりかけ	5 ●ぎゅうにゅう アップルパン ツナとポテトのオープン焼き ●まぐろあぶらづけ ▲ハニッグ マヨネーズ ●じゃがいも しお ▲たまねぎ こしょう ミネストローネ ●ぎゅうにく ▲こめこまカロコ ●オリーブオイル ▲パセリ ▲にんじん ▲チキンフイオン ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲トマト(みず) こしょう	6 ●ぎゅうにゅう うずまきパン なつやさいのカレーにくじゃが ▲オクラ ▲けずりぶし ▲トマト ▲みりん ●ぶたにく ▲しょうゆ ●サラダあぶら ▲さとう ▲たまねぎ ▲カレーこ ●じゃがいも コンソメスープ ●とりにく (とりがら) ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲にんじん ▲うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお・こしょう ▲パセリ	7 ●ぎゅうにゅう とうがんどんぶり ●こめ ▲あおねぎ ▲とうがん ▲けずりぶし (またはかもり) ●さとう ●とりにく ▲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 たなばたじる ●そうめん (けずりぶし) ▲だしこんぶ ●ほしがたかまぼこ ▲うすくちしょうゆ ▲オクラ ▲みりん ▲たまねぎ ▲しお ▲わかめ たなばたゼリー
10 ●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 ▲チキンフイオン ▲かたくりこ ▲キャベツ いかのてんぷら ●いか(ころもつき) ▲あぶら 	11 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ さけとキャベツのしおこうじやき ●さけ ▲にんじん ▲キャベツ ▲しょうゆ しおこうじ ▲サラダあぶら ▲つちしょうが ▲かたくりこ ▲ぶなしめじ あつあげのみそしる ●あつあげ ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲にほし ▲かぼちゃ ●あかみそ ●のりのつくだに	12 ●ぎゅうにゅう こくとうパン ジャーマンポテト ●じゃがいも ▲パセリ ●ベーコン ▲うすくちしょうゆ ●サラダあぶら しお ▲たまねぎ こしょう ▲にんじん レタススープ ▲レタス ▲オクラ ●とりにく ▲チキンフイオン ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲にんじん しお ▲えのきたけ こしょう ●あじつきござかな	13 ●のみヨーグルト げんりょうコッペパン ツナトマトスバゲティ ●まぐろあぶらづけ ▲なす ▲トマト ▲ピーマン ▲スバゲティ ▲ケチャップ ▲にんにく ▲ウスターソース ●オリーブオイル ▲さとう ▲たまねぎ ▲チキンフイオン ▲にんじん しお・こしょう キャベツときゅうりのサラダ ▲キャベツ しお ▲きゅうり ▲ドレッシング (たまねぎ) 	14 ●ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス ●こめ ▲チキンフイオン ●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 フルーツミックス ▲おうとう(かんづめ) ▲なし(かんづめ) ▲ぶどう(かんづめ)
17 海の日 	18 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ マーボー豆腐 ●とうふ ●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 ▲チキンフイオン しお ▲あおねぎ ▲かたくりこ ちゅうかスープ ●とりにく (とりがら) ▲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	19 ●ぎゅうにゅう パーカーパン カレーフライ ●カレーフライ のうこうソース ●あぶら やさいのようふうに ●フランクフルトソーゼツ (とりがら) ▲セロリ ▲にんじん ▲ローリエ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ●じゃがいも しお ▲キャベツ ▲こしょう ▲パセリ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>★年間もくひょう★ なかよく、楽しく、食事をしよう</p> <p>★7月のもくひょう★ 暑さに負けない食事をしよう</p> </div>	

●..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 <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html>

	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	640	605
たんぱく質 (グラム)	18~32	21.4
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	25.3

