



平成30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



7月に入り、1学期も残りわずかとなりました。この時期は、暑さで食欲がなくなりがちですが、1日3回の食事をしっかりとって「夏バテ」にならないためのからだづくりをしましょう。また、夏の野菜は水分を多く含み、ほてったからだを内側から冷やすす働きがあります。きゅうり、なす、トマトなどをたっぷり食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう。

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

元気ポイント ← **夏の食生活** → **NGポイント**

こまめな水分補給
旬の野菜や果物を食事に取り入れる
冷たい物のとり過ぎ
朝ごはん抜き

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる
備った食事

★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★

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)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	640	600
たんぱく質 (グラム)	18~32	21.8
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	25.4



月	火	水	木	金
2 ●ぎゅうにゅう たごめし ●こめ しょうゆ ●たこ みりん ●こんぶ りょうりしゆ うすくちしょうゆ やさいのじゃこいため ●ほしちりめん ▲ちしやな ●サラダあぶら しょうゆ ▲キャベツ みりん あつあげのみそしる ●あつあげ ▲あおねぎ ▲にんじん けずりぶし ▲たまねぎ ●あかみそ ●じゃがいも ●しろみそ ●わかめ	3 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ のりのつくだに みずなすのくみそいため ▲みずなす しお ●ぶたにく テンメンジャン ●ごまあぶら ●あかみそ しょうゆ ちゅうかスープ ●やきちくわ とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲ふともやし うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお ▲えのきたけ こしょう	4 ●ぎゅうにゅう アップルパン ツナとポテのオープンやき ●まぐろあぶらづけ ●ノンエッグマヨネーズ ●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 とりがら ●オリーブオイル セロリ ▲にんじん ローリエ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲トマト(みずこ) こしょう ●こめこまカロコ 	5 ●ぎゅうにゅう こくとうパン はっぼうさい ●ぶたにく ▲ほししいたけ ▲つちしょうが ●うずらたまご ●サラダあぶら チキンブイヨン ▲にんじん りょうりしゆ ▲たけのこ しょうゆ ▲たまねぎ しお ▲キャベツ こしょう ▲チンゲンサイ ●かたくりこ ししゃものからあげ ●ししゃも(こなつき) ●あぶら 	6 ●ぎゅうにゅう とうがんとんぶり ●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 ●ほしがたかまほこ だしこんぶ ▲オクラ みりん ▲たまねぎ しお ●うすくちしょうゆ ▲たなばたゼリー
9 ●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 チキンブイヨン しお ▲あおねぎ ●かたくりこ わかめスープ ●わかめ とりがら ●とりにく 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 ▲えのきたけ しお ▲にら こしょう	10 ●ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス ●こめ チキンブイヨン ●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 ▲りんご(かんづめ) ▲おうとう(かんづめ) ▲サイコロゼリー (いちご&ブルーベリー) 	11 ●のむヨーグルト げんりょうコッパン ツナトマトスバゲティ ●スパゲティ ケチャップ ▲トマト ウスターソース ●まぐろあぶらづけ ●さとう ▲にんにく チキンブイヨン ●オリーブオイル しお ▲たまねぎ こしょう ▲にんじん ▲なす ▲ピーマン キャベツときゅうりのサラダ ▲キャベツ ●ドレッシング ▲きゅうり (たまねぎ) しお 	12 ●ぎゅうにゅう コッパン メープルシロップ 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 なつのさわやかとうがんスープ ▲とうがん とりがら (またはかもり) セロリ ●とりにく ローリエ ▲オクラ うすくちしょうゆ ▲トマト りょうりしゆ しお こしょう	13 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ チンジャオロースー ▲ピーマン ●さとう ●ぶたにく りょうりしゆ ▲にんにく しょうゆ ▲つちしょうが しお ●サラダあぶら オイスターソース ▲たまねぎ ●かたくりこ ▲にんじん ▲たけのこ えびとはるさめのスープ ●むきえび ▲つちしょうが ●はるさめ チキンブイヨン ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲たまねぎ しお ▲チンゲンサイ こしょう ▲えのきたけ
16 うみ ひ 海の日 	17 ●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 こんにゃく とうふとあぶらあげのみそしる ●とうふ(てつきょうか) ▲ふなしめじ ●あぶらあげ ▲あおねぎ ▲にんじん にほし ●じゃがいも ●あかみそ ▲たまねぎ	18 ●ぎゅうにゅう バーカーパン さけフライ ●さけフライ ●あぶら のうこうソース やさいのようふうに ●万葉フルーツゼリー とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ●じゃがいも うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲パセリ こしょう	19 ●ぎゅうにゅう うずまきパン <small>毎月19日は食育の日</small> なつやさいのカレーにくじゃが ▲オクラ ▲たまねぎ ▲トマト けずりぶし ▲なす みりん ●じゃがいも しょうゆ ●ぶたにく ●さとう ●サラダあぶら カレーこ レタスープ ▲レタ とりがら ●とりにく セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお こしょう	

**元気に過ごそう！
夏休み**

さんしょく
た食きべ
やうと！

朝あさ
昼ひる
夕ゆう