

# 2019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。今月は、暑い日でも食べやすいメニューが献立に選ばれています。また、7月の献立には夏野菜がたっぷり使われています。献立表からもたくさん夏野菜が使われていることが分かります。5日の七夕献立も楽しみです。毎日の給食を残さず食べることが、みなさんの元気な体を作ることになります。

暑さで食欲がなくなりがちですが、今月も栄養満点の給食をもりもり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

月	火	水	木	金
<b>1</b> <b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう	<b>2</b> <b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう	<b>3</b> <b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう	<b>4</b> <b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう	<b>5</b> <b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう
<b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> 1 ●ぎゅうにゅう 2 ●ぎゅうにゅう 3 ●ぎゅうにゅう 4 ●ぎゅうにゅう 5 ●ぎゅうにゅう 6 ●ぎゅうにゅう 7 ●ぎゅうにゅう 8 ●ぎゅうにゅう 9 ●ぎゅうにゅう 10 ●ぎゅうにゅう 11 ●のむヨーグルト 12 ●ぎゅうにゅう 15 ●ぎゅうにゅう 16 ●ぎゅうにゅう 17 ●ぎゅうにゅう 18 ●ぎゅうにゅう

●..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](#)

## 暑さに負けない体づくりを!

**★適度な運動**  
ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

**★しつかり睡眠**  
早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

**★バランスのよい食事**  
量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

**★こまめな水分補給**  
基本は水やお茶。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

## 夏野菜クイズ

正しいのはどっち?

**Q1** トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?  
A: 土の中 B: 土の上

**Q2** オクラを切ったときのシルエットはどっち?  
A: (五角形) B: (八角形)

**Q3** 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?  
A: かぼちゃ B: 大根

毎月19日は食育の日

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	579
たんぱく質 (パーセント)	13~20	14
脂質 (パーセント)	20~30	27

★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