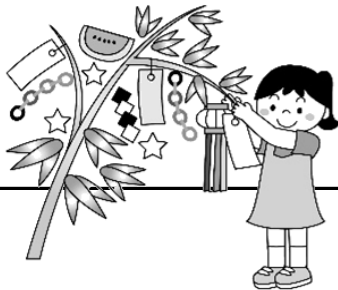


2026

7月給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^v^)
☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)



7月の目標

夏を元気に乗り切る食事をしよう！

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事の取り方を心がけて、体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう！



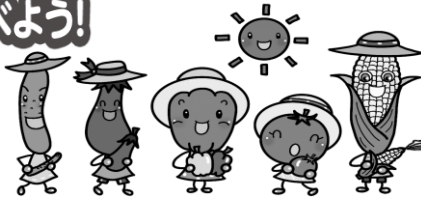
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ！

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

イラスト転載元：食育フォーラム2025年7月号（健学社）

こまめに水分を！



ねっちゅうしょう 熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

7月1日 (水)

ごはん	納豆ナムル
こめ 75 黄	なっとう 10 赤
	ほうれんそう 20 緑
	もやし 20 緑
赤魚の煮付け	にんじん 5 緑
	もみのり 0.8 赤
あかうお 60 赤	さとう 0.3 黄
さとう 0.5 黄	ごま 1 黄
しょうゆ、さけ、みりん	ごまあぶら 1 黄
	しょうゆ
	豆乳仕立ての豚汁
	ぶたにく 20 赤
	たまねぎ 20 緑
	こんにやく 10 緑
	キャベツ 10 緑
	にんじん 5 緑
	ごぼう 8 緑
	ねぎ 3 緑
	みそ 6 赤
	とうにゅう 8 赤
	にぼしだし

7月2日 (木)

ごはん	納豆ナムル
こめ 67 黄	やきぶた 10 赤
むぎ 8 黄	じゃがもち 25 黄
ぶたにく 30 赤	じゃがいも、こむぎこ、あぶら
ぶたレバー 3 赤	
ごぼう 15 緑	たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑	ねぎ 3 緑
こんにやく 20 緑	こまつな 15 緑
もやし 15 緑	しお、こしょう、しょうゆ
にら 5 緑	とりがらスープ
しょうが 0.4 緑	冷凍パイ
あぶら 1 黄	ベビーパイ 2枚 緑
ごま 1 黄	
ごまあぶら 0.8 黄	
みそ 1 赤	
さとう 3 黄	
しょうゆ、みりん、さけ	

7月3日 (金)

ごはん	納豆ナムル
こめ 75 黄	ブロッコリーのこまあえ
	ブロッコリー 30 緑
	キャベツ 20 緑
	ツナ 8 赤
	ごま 1 黄
	さとう 0.5 黄
	しょうゆ
	マヨネーズ 8 黄
	しお、こしょう、さけ
	のっぺい汁
	とりにく 20 赤
	さといも 25 黄
	たまねぎ 20 緑
	こんにやく 10 緑
	にんじん 5 緑
	こまつな 8 緑
	しお、しょうゆ、みりん
	こんごうだし

7月6日 (月)

ごはん	キャベツとひじきのマリネ
こめ 75 黄	ひじき 10 赤
	きゅうり 20 緑
	キャベツ 20 緑
島根のアジフライ	にんじん 5 緑
	チーズ 0.8 赤
あじフライ 1尾 赤黄	さとう 0.3 黄
あじ、こむぎこパンこ、でんぷんごま、パセリ	あぶら 1 黄
あぶら 黄	す、しょうゆ、こしょう
	なめこの赤だし
	あぶらあげ 4 赤
	だいこん 20 緑
	たまねぎ 20 緑
	なめこ 15 緑
	ねぎ 3 緑
	わかめ 0.4 赤
	みそ 6 赤
	にぼしだし

7月7日 (火)

冷やし中華	ラトウユ
ちゅうかめん 170 黄	とりにく 40 赤
きゅうり 20 赤	じゃがいも 30 黄
もやし 20 赤	たまねぎ 20 緑
きくらげ 0.4 緑	なす 15 緑
にんじん 5 緑	ズッキーニ 20 緑
ハム 8 緑	ピーマン 10 緑
きんしたまご 8 緑	トマト 15 緑
マヨネーズ 8 緑	えだまめ 5 緑
ごま 1 緑	にんにく 0.3 緑
さとう 0.4 黄	あぶら 0.5 黄
しょうゆ、す、	さとう 1 黄
レモンかじゅう	ケチャップ、しお、こしょう、コンソメ
キラキラみかんもち	
キラキラみかんもち 1個 緑黄	
みかん、さとう、でんぷん、かんてん	

7月8日 (水)

ごはん	浅漬けサラダ
こめ 75 黄	キャベツ 40 緑
	きゅうり 15 緑
石見ポークのみそ漬けやき	にんじん 5 緑
	こんぶ 0.7 赤
ぶたにく 50 赤	ごま 1 黄
しょうが 0.3 緑	しお
にんにく 0.3 緑	
みそ 4 赤	豆腐のすまし汁
さとう 2 黄	とうふ 20 赤
ごまあぶら 1 黄	たまねぎ 20 緑
みりん、さけ	ほうれんそう 10 緑
	にんじん 5 緑
	えのきたけ 10 緑
	しお、しょうゆ、みりん
	こんごうだし

7月9日 (木)

ごはん	梅ドレッシングサラダ
こめ 75 黄	きりぼしだいこん 4 緑
	きゅうり 20 緑
	にんじん 5 緑
	ツナ 8 赤
メバルのごまがらめ	うめ 2 緑
メバル 50 赤	はちみつ 2 黄
でんぷん 8 黄	あぶら 0.5 黄
あぶら 黄	ごま 1 黄
さとう 0.6 黄	
ごま 1 黄	もずくのみそ汁
さけ、みりん	とうふ 15 赤
	もずく 10 赤
	にんじん 5 緑
	たまねぎ 25 緑
	えのきたけ 10 緑
	ねぎ 3 緑
	みそ 6 赤
	にぼしだし

7月10日 (金)

ごはん	肉だんごのスープ
こめ 67 黄	にくだんご 18 赤
むぎ 8 黄	とりにく、たまねぎ、ねぎ、しょうが、しお、でんぷん、こしょう
きんしたまご 12 赤	
ほうれんそう 20 緑	チンゲンサイ 15 緑
もやし 20 緑	カラーピーマン 5 緑
にんじん 5 緑	しめじ 4 緑
ぶたにく 40 赤	ねぎ 4 緑
たまねぎ 15 緑	ニラ 3 緑
えのきたけ 10 緑	はるさめ 2 黄
にんにく 0.2 緑	しお、こしょう、しょうゆ
しょうが 0.2 緑	とりがらスープ
みそ 1 赤	
さとう 2 黄	
ごま 1 黄	
でんぷん 0.6 黄	くだもの
しょうゆ、さけ	小玉すいか 1切 緑

7月13日 (月)			7月14日 (火)			7月15日 (水)			7月16日 (木)			7月17日 (金)																																														
ごはん			チーズ揚げパン			ミネストローネ			わかめごはん			ミモザあえ			ごはん			梅おかかあえ			夏のふるさと カレーライス			フルーツ ヨーグルト																																		
こめ	75	黄	あごだんご みそ汁			コッペパン	1個	黄	ハム	10	赤	こめ	67	黄	いりたまご	15	赤	こめ	75	黄	キャベツ	20	緑	こめ	67	黄	いちご	10	緑																													
さばの塩糀やき	とびうお、たら、ねぎ、 にんじん、ごぼう、 でんぶん、あらめ		あぶら		黄	じゃがいも	20	黄	むぎ	8	黄	こまつな	15	緑	わかめふりかけ	2	赤	もやし	15	緑	にんじん	5	緑	とりにく	50	赤	しそ	0.5	緑	パンこ	8	黄	ごまあぶら	3	黄	さけ、しょうゆ、しお	しょうゆ																					
			こなチーズ	5	赤	ズッキーニ	20	緑	たまねぎ	20	緑	キャベツ	15	緑	えだまめ	5	緑	マカロニ	4	黄	いか	50	赤	でんぶん	10	黄	あぶら		黄	さとう	2.5	黄	あおのり	0.2	赤	しょうゆ、さけ、みりん	あぶらあげ	5	赤	なす	15	緑	たまねぎ	20	緑	エリンギ	10	緑	にんじん	5	緑	ねぎ	3	緑	みそ	6	赤	にぼしだし
			さとう	5	黄	キャベツ	15	緑	えだまめ	5	緑	マカロニ	4	黄	いか	50	赤	いかなのかりん揚げ			さとう	1	黄	ごま	1	黄	しょうゆ、す			なすのみそ汁			あぶらあげ	5	赤	なす	15	緑	たまねぎ	20	緑	エリンギ	10	緑	にんじん	5	緑	ねぎ	3	緑	みそ	6	赤	にぼしだし				
			納豆サラダ			たまねぎ	30	緑	にんじん	5	緑	えのきたけ	10	緑	ピーマン	5	緑	みそ	6	赤	にぼしだし																																					
なっとう	8	赤	ハム	6	赤	キャベツ	20	緑	ほうれんそう	20	緑	にんじん	5	緑	マヨネーズ	6	黄	みそ	0.5	赤	しょうゆ																																					
			蒸し鶏の ごちそうサラダ			とりにく	30	赤	トマト	10	緑	にんにく	0.3	緑	コンソメ			しお、こしょう	とうもろこし	3	緑	ごま	2	黄	さとう	2	黄	あぶら	3	黄	しお、こしょう																											
						もやし	15	緑	きゅうり	15	緑	トマト	15	緑	ごま	2	黄	さとう	2	黄	あぶら	3	黄	しお、こしょう																																		
						きゅうり	15	緑	とうもろこし	3	緑	ごま	2	黄	さとう	2	黄	あぶら	3	黄	しお、こしょう																																					
						とうもろこし	3	緑	ごま	2	黄	さとう	2	黄	あぶら	3	黄	しお、こしょう																																								
						ごま	2	黄	さとう	2	黄	あぶら	3	黄	しお、こしょう																																											
						さとう	2	黄	あぶら	3	黄	しお、こしょう																																														
						あぶら	3	黄	しお、こしょう																																																	
						しお、こしょう																																																				

7月の給食に登場する

おおなんちょう
邑南町でつくられたもの

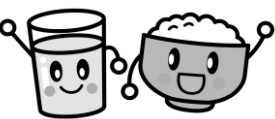
ぶたにく
たまご
とうふ

たまねぎ
キャベツ
ピーマン
きゅうり
トマト
ズッキーニ
青じそ

こめ
じゃがいも
みそ
しょうゆ



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	A	B1	B2	C	
中学 学年	7月の平均	616	26.4 ※17.1%	19.9 ※29.1%	317	3	205	0.68	0.51	25	2.3
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%