



2025

7月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^▽^) ☆**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。

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。

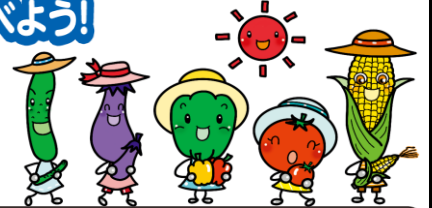
②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



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ふことがあります。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 ふせ
熱中症を防ぐために、
こまめに水分をとりましょう。

7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)
コッペパン (はちみつ&マーガリン) コッペパン 1こ 黄 はちみつ&マーガリン 1こ 黄 手作りスパニッシュオムレツ たまご 30 赤 たまねぎ 20 緑 スッキーニ 20 緑 トマト 10 緑 さやいんげん 5 緑 チーズ 8 赤 ぎゅうにゅう 5 赤 あぶら 黄 しお こしょう 米粉の豆乳コーンポタージュ ベーコン 10 赤 クリームコーン 20 赤 コーン 8 緑 たまねぎ 25 緑 しめじ 5 緑 グリーンピース 4 緑 とうにゅう 30 こめこ 3 あぶら チキンスープ しお こしょう	たこのサラダ たこ 10 赤 こんぶ 0.4 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 20 緑 レモンかじゅう 1.2 緑 あぶら 黄 さとう しょうゆ す しお 石見和牛のビビンバ (むぎごはん) こめ 72 黄 むぎ 8 黄 (ぎゅうにくのあまからに) ぎゅうにく 30 赤 しいたけ 8 緑 ほししいたけ 1 緑 しょうゆ みりん さけ さとう (ナムル) だいこん 15 緑 ほうれんそう 20 緑 もやし 20 緑 にんじん 5 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 しょうゆ さとう フルーツポンチ しらたまもち 25 黄 みかん(缶) 20 緑 パイナップル(缶) 20 緑 おうとう(缶) 20 緑 カクテルゼリー 20 黄 りんごかじゅう、ぶどうかじゅう、ももかじゅう、とうにゅう ナタデココ 6 にゅうさんきんいんりょう にゅう、だいず	ごはん こめ 80 黄 ほうれんそうとささみの和え物 ささみ 6 赤 ほうれんそう 20 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 1 黄 しょうゆ さとう 島根のアジフライ あじフライ 1尾 赤黄 あじ、こむぎこパンこ、でんぷんごま、バセリ あぶら 黄 かぼちゃのみそ汁 あぶらあげ 4 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 5 緑 さやいんげん 5 緑 みそ 7 赤 にぼし	ごはん こめ 80 黄 切干大根のごまサラダ ツナ 6 赤 切干大根 6 緑 きゅうり 15 緑 キャベツ 15 緑 ドレッシング 8 黄 ヤンニョムチキン とりにく 1切 赤 でんぷん 9 黄 あぶら トマトケチャップ、さけ コチュジャン、みりん ワカメスープ とうふ 20 赤 わかめ 0.4 赤 たまねぎ 20 緑 もやし 15 緑 しいたけ 5 緑 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ

7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)
七タちらし寿司 こめ 55 黄 きんしたまご 10 赤 さつまあげ 10 赤 れんこん 10 緑 えだまめ 6 緑 にんじん 5 緑 ほししいたけ 1 緑 ごま 1 黄 すしず す しょうゆ さとう みりん わふうだし 星のコロッケ コロッケ 1個 赤黄 じゃがいも、たまねぎ ぶたにく、あぶら パンこ、こむぎこ あぶら 黄 七タすまし汁 うおそうめん 15 赤 たまねぎ 20 緑 オクラ 15 緑 しめじ 5 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし キラキラもち キラキラもち 1個 黄 みかん でんぷん、かんてん	野菜のみそ炒め とりにく 20 赤 キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ピーマン 5 緑 あかピーマン 3 緑 しょうが 0.2 緑 あぶら 緑 みそ 4 赤 しょうゆ さとう みりん ナンのカレーミートソース (ナン) ナン 1こ 黄 (カレーミートソース) ぶたミンチ 15 赤 ひきわりだいず 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 バセリ 0.5 緑 こめこ 1.2 黄 あぶら 黄 しお しろワイン カレーこ トマトケチャップ デミグラスソース とりにくのマーマレード焼き とりにく 1切 赤 マーマレード 4 黄 しょうゆ しろワイン かぼちゃサラダ ハム 60 赤 かぼちゃ 35 緑 きゅうり 10 緑 たまねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 えだまめ 6 緑 マヨネーズ 6 黄 す ミニトマト ミニトマト 2個 緑	スタミナどんぶり (むぎごはん) こめ 72 黄 むぎ 8 黄 (具) ぶたにく 50 赤 たまねぎ 20 緑 にら 10 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.5 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 しょうゆ さとう さけ コチュジャン 枝豆の塩ゆで えだまめ 20 緑 しお えび団子と春雨のスープ えびだんご 20 赤 たら、えび でんぷん、あぶら はるさめ 4 黄 たまねぎ 20 緑 こまつな 7 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 緑 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	ごはん こめ 80 黄 赤魚の煮付け あかうお 1切 赤 しょうが 1 緑 しょうゆ みりん さけ 納豆 なっとう 1個 赤 夏大根のなます ささみ 8 赤 だいこん 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 す さとう しお 厚揚げのみそ汁 あつあげ 20 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 15 緑 ごぼう 10 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 赤 みそ 7 赤 にぼし	ごはん こめ 80 黄 マンナンサラダ もやし 25 緑 ブロッコリー 20 緑 こんにゃく 15 緑 にんじん 5 緑 ごまあぶら 黄 しお しょうゆ さとう す りんご 6 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 レモンかじゅう 0.2 緑 しょうゆ さとう さけ みりん す 石見ポークのBBQソース ぶたにく 1切 赤 ねぎ 3 緑 りんご 6 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 レモンかじゅう 0.2 緑 しょうゆ さとう さけ みりん す なめこと豆腐の赤だし とうふ 25 赤 なめこ 10 緑 たまねぎ 25 緑 こまつな 6.5 緑 わかめ 0.4 赤 まめみそ 6 赤 にぼし



[illegible]