

2025 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)

もうすぐ待ちに待った夏休みです！

7月に入り、気温も高くなってきましたね。あと少しで、楽しみにしていた夏休みがやってきます！
夏休みには、海やプール、花火大会など、わくわくすることがたくさんありますね。でも、お休み中は生活リズムがくずれやすく、夜ふかしや朝寝坊、食事の時間がバラバラになることもあります。アイスやジュースなど冷たいものばかり食べて、おなかの調子が悪くなることも…。元気に過ごすために、「早ね早おき・3食しっかり、こまめな水分補給」が大切です！楽しい夏休みを元気に過ごすために、自分なりの目標を決めて、生活リズムや食事のことを少し意識してみてくださいね。

7月の目標 水分をしっかりとろう！

★水分は、のどがかわく前にとるのがポイント！

・1日コップ5～6杯を目安にとろう



水コップ5杯分

・水や麦茶など、甘くない飲み物がおすすめ



・汗をかいたときは、塩分もいっしょにとろう

△注意ポイント

・ジュースや炭酸ばかり×

・冷たいもののとりすぎ×

7月の給食に登場する邑南町のたべもの

こめ	たまねぎ	にら
ぶたにく	きゅうり	ピーマン
とうふ	トマト	にんじん
あつあげ	だいこん	かぼちゃ
とうにゅう	しいたけ	キャベツ
あぶらあげ	じゃがいも	しょうゆ
みそ	ズッキーニ	



7月7日は、七夕の日

7月7日は七夕の日です。
七夕の日には、昔からそうめんを食べる風習があります。

なぜ、そうめん??

- ①無病息災を願う縁起のよい食材とされているため。
- ②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから。
- ③そうめんを天の川に見立てたことから。

7月7日の給食は「七夕でんでて」です。
そうめんや、星の形がたくさんありますよ！
おたのしみに！！

<栄養三色って?>

赤：主に体を作る食品(しる)
血液や筋肉・内臓・骨など
からだの組織を作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、
脳を活動させる。
体温を保つなどの基礎的な
働きをする。

緑：主にからだの調子を
整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、
病気に対する抵抗力を
つける。



1日(火)

もやしにくみそ
ラーメン

(めん)

ちゅうかめん 200 黄

(しる)

ぶたにく 30 赤

しょうが 0.5 緑

にんにく 0.5 緑

もやし 30 緑

たまねぎ 20 緑

にんじん 10 緑

キャベツ 10 緑

にら 3 緑

あぶら 黄

みそ 赤

さとう 黄

パイタンスープ

しお こしょう

さけ みりん しょうゆ

はるまき

はるまき 1個 赤黄緑

キャベツ たまねぎ
にんじん はるさめ
かたくりこ こむぎ

アムスメロン

アムスメロン 1個 緑

2日(水)

ごはん

こめ 80 黄

カレーのからあげ

カレー 1個 赤

かたくりこ 黄

あぶら 黄

ごまあえ

ささみ 5 赤

きゅうり 20 緑

もやし 20 緑

にんじん 5 緑

トマト 10 緑

ごま 黄

さとう 黄

しょうゆ

みぞれじる

つくね 20 赤緑

とりにく たまねぎ
にんじん しょうが

だいこん 40 緑

ごぼう 30 緑

にんじん 5 緑

しいたけ 4 緑

ねぎ 4 緑

かたくりこ 黄

さけ しょうゆ みりん

しお にぼし

3日(木)

ごはん

こめ 80 黄

ホキのトマト
なんばん

ホキ 1尾 赤

たまねぎ 5 緑

ピーマン 5 緑

トマト 10 緑

かたくりこ 黄

こむぎこ 黄

あぶら 黄

さとう 黄

さけ しお こしょう

す しょうゆ しろワイン

アーモンド和え

キャベツ 22 緑

きゅうり 15 緑

にんじん 5 緑

カリフラワー 15 緑

アーモンド 3 黄

さとう 黄

しょうゆ

キムチスープ

ぶたにく 15 赤

とうふ 15 赤

だいこん 20 緑

たまねぎ 15 緑

しいたけ 5 緑

にら 5 緑

キムチ 10 緑

ごまあぶら 黄

みそ 赤

しょうゆ とりガラ さけ

4日(金)

ごはん

こめ 80 黄

じゃがいも
きゅうり

じゃがいも 45 黄

きゅうり 20 緑

にんじん 5 緑

ピッコロハム 10 赤

マヨネーズ 黄

しお こしょう す

えびだんごスープ

えびボール 20 赤

たら えび
かたくりこ

だいこん 23 緑

にんじん 5 緑

チンゲンサイ 5 緑

たまねぎ 20 緑

はるさめ 2 黄

わかめ 0.4 赤

ねぎ 5 緑

しお こしょう とりガラ

7日(月)七夕献立				8日(火)おなかスッキリ献立				9日(水)				10日(木)				11日(金)			
とうもろこしごはん		ツナサラダ		アーモンドあげパン		こめこのとうにゅうポタージュ		ごはん		ドレッシングサラダ		ごはん		なっとうあえ		ごはん		ゆかりナムル	
こめ	75 黄	ツナ	8 赤	パン	1個 黄	ベーコン	10 赤	こめ	80 黄	ブロッコリー	15 緑	こめ	80 黄	なっとう	10 赤	こめ	80 黄	キャベツ	35 緑
コーン	8 緑	キャベツ	15 緑	アーモンド	黄	じゃがいも	30 黄	スタミナぶたどん		キャベツ	20 緑	ほうれんそう	20 緑	キャベツ	25 緑	ヤンニョムチキン		きゅうり	20 緑
しお	わふうだし	きゅうり	25 緑			たまねぎ	25 緑			にんじん	5 緑	さごしのこうみやき		もみのり	1 赤			にんじん	5 緑
おほしさま		にんじん	5 緑	むしどりの		しめじ	5 緑	ぶたにく	40 赤	トマト	5 緑	さごし	1尾 赤	かつおぶし	1 赤	とりにく	1個 赤	ちりめん	1 赤
コロッケ		トマト	5 緑	ごちそうサラダ		コーン	10 緑	たまねぎ	40 緑	コーン	3 緑	しょうが	1 緑	さとう	黄	かたくりこ		ごま	黄
コロッケ	1個 赤黄緑	ごま	黄	ささみ	15 赤	ほうれんそう	10 緑	しいたけ	10 緑	イタリアンオニオン&ペーコンドレッシング		にんにく	1 緑	しょうゆ	黄	あぶら		ごまあぶら	黄
		マヨネーズ	黄	もやし	20 緑	とうにゅう	40 赤	ピーマン	5 緑			さとう	黄			しょうゆ		しお	ゆかり
		す しお	こしょう	きゅうり	10 緑	バター	黄	にら	5 緑			さけ	しょうゆ	みりん		ごま	黄		
				トマト	10 緑	こめこ	黄	かたくりこ	黄	コンソメスープ						トマトケチャップ			わかめスープ
				キャベツ	15 緑	コンソメ	しお	さけ	しょうゆ	みりん						コチュジャン			
				コーン	5 緑						ウインナー	10 赤				しお	こしょう		あつあげ
				ごま	黄						たまねぎ	20 緑				さけ	みりん	しょうゆ	20 赤
				さとう	黄						じゃがいも	15 黄							たまねぎ
				あぶら	黄						キャベツ	20 緑							25 緑
				す しお	こしょう						にんじん	5 緑							もやし
											スッキーニ	5 緑							15 緑
											あぶら	黄							しいたけ
											コンソメ	しお							5 緑
											こしょう	しょうゆ							わかめ
																			1 赤
																			鶏ガラ
																			しお
																			こしょう
		</																	

14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)																																		
クファージュシー					にんじん シリシリサラダ					ひやしちゅうか					ミニトマト					ごはん					カレーきんぴら					ごはん					ほうれんそうの おひたし					なつのふるさと カレーライス					フルーツポンチ									
こめ 65 黄					にんじん 20 緑					(めん)					ミニトマト 2個 緑					こめ 80 黄					ベーコン 15 黄					こめ 80 黄					ほうれんそう 25 緑					こめ 72 黄					だんご 25 黄									
むぎ 8 黄					もやし 15 緑					ちゅうかめん 140 黄															ごぼう 20 緑										もやし 25 緑					むぎ 8 黄					みかん 20 緑									
こんにぶ 0.4 赤					きりぼしだいこん 2 緑																				じゃがいも 10 黄										ささみ 5 赤					かぼちゃ 10 黄					もも 20 緑									
ぶたにく 15 赤					たまご 15 赤					(ぐ)					ラタトゥイユ					さわらの うめマヨやき					こんにやく 10 緑					さばの ゆずソースかけ					かつおぶし 1 赤					じゃがいも 30 黄					ゼリー 10 黄									
ほししいたけ 1 緑					ごま 0.4 黄					きゅうり 25 緑					とりにく 20 赤					さわら 1尾 赤					ピーマン 5 緑					さば 1尾 赤					かつおぶし 1 赤					なす 15 緑					ナタデココ 6 黄									
えだまめ 1.5 緑					さとう 黄					キャベツ 25 緑					なす 20 緑					うめ 3 緑					にんじん 5 緑					かたくりこ 黄					さとう 黄					なす 15 緑														
あぶら 黄					あぶら 黄					にんじん 8 緑					じゃがいも 35 黄					マヨネーズ 黄					ごま 1.5 黄					あぶら 黄					しょうゆ 黄					トマト 10 緑														
しお わふうだし					す しお こしょう					ハム 8 赤					たまねぎ 25 緑										ごまあぶら 黄					さとう 黄					しょうゆ 黄					スッキーニ 20 緑					たまねぎ 20 緑									
さけ しょうゆ みりん										たまご 10 赤					ピーマン 10 緑										さとう 黄					ゆずかじゅう しょうゆ					じゃがいもの みそしる					ピーマン 10 緑														
					もずくの サンラータン					ごまドレッシング 黄					スッキーニ 15 緑										カレーこ					しお こしょう さけ す					あぶらあげ 4 赤					にんにく 1 緑														
シューマイ					もずく 15 赤					ひやしちゅうかスープ 1個					にんにく 0.4 緑										しょうゆ みりん さけ										じゃがいも 30 黄					あぶら 黄														
シューマイ					たまねぎ 25 緑										あぶら 黄										なすの みそしる										たまねぎ 15 緑					ウスターソース														
(小2コ、中3コ) 赤黄緑					こまつな 15 緑										さとう 黄															えのきたけ 5 緑					トマトケチャップ																			
ぶたにく たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こむぎこ ホタテエキス かたくりこ					にんじん 5 緑					イカリング					トマトケチャップ										あぶらあげ 5 赤					こまつな 8 緑					ペーストチャツネ																			
					えのきたけ 5 緑					イカリング					しお こしょう コンソメ					たまねぎ 25 緑					ねぎ 3 緑					バーモントフレーク																								
					ねぎ 3 緑					(小2コ、中3コ) 赤黄										なす 20 緑					みそ 赤					しょうゆ しお こしょう																								
					ごまあぶら 黄					あぶら 黄										だいこん 10 緑																																		
					かたくりこ 黄															しいたけ 4 緑																																		
					とりガラ こしょう					いか かたくりこ こむぎこ パンこ										ねぎ 5 緑																																		
					しお す ラーゆ															みそ 赤																																		

給食レシピ紹介

のざわなチャーハン

今回は、学校給食でも「おかわりがとまらない！」と大人気なメニュー、のざわなチャーハンのレシピを紹介しちゃいます！
夏休みのごはんに、お家の人といっしょに作ってみませんか？火を使うときは、大人の人といっしょに安全に気をつけて作ってくださいね。
冷蔵庫にある食材を使ってアレンジしても、おいしくできますよ♡
野菜たっぷりのスープをそえれば、栄養バランスもバッチリ！

ざいりょう（4人分）

☐こめ 2ごう

☐コンソメ 小さじ2

☐ぶたひき肉 80g

☐やきぶた 30g

☐野沢菜つけもの 40g

☐いりごま 小さじ2

☐あぶら てきりょう

☐たまご 2こ

☐しお・こしょう 少々

（作り方）

①米をとぎ、2ごうの目もりに合わせて水を入れ、コンソメを入れてたく。

②フライパンに油をひき、ぶたひき肉をいため、火がとおったら、やきぶた、野沢菜、いりごまを入れていため、皿にうつす。

③わりほぐした卵に塩こしょうをまぜ合わせ、フライパンに油をひき、いり卵をつくる。

④たけたごはんに②と③を入れ、よくまぜ合わせて完成。

たけたごはんと具材をフライパンでいためて作ってもおいしくできあがるよ♡

※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、添加物等は記載できないため、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。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学年	7月の平均	637	16.2 ※16.6%	30.8 ※30.7%	314	2	181	0.4	0.45	28	2.1
	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%

邑南町西学校給食センター