



令和7年度 7月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
1 (火) 七夕 献立	ちらし ^{ずし} 寿司	こめ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ きんしたまご	にんじん しいたけ ごぼう いんげん	だしこんぶ す しお しょうゆ	683 820	
	ほし 星のコロッケ (ゆでブロッコリー)	あぶら (じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん)	ほしのコロッケ (とりにく ぶたにく)	(たまねぎ) ブロッコリー	(しお) ドレッシング		
	たなばた 七夕 ^{じり} そうめん汁		うおそうめん とうふ	にんじん えのきだけ オクラ こまつな	にぼし しょうゆ さけ しお		
	たなばた 七夕デザート	さとう みずあめ	かんてん		みかんかじゅう ぶどうかじゅう レモンかじゅう		
2 (水)	せわりコッペパン	コッペパン				591 709	
	ミートボールの デミグラスソース ^に 煮	じゃがいも さとう	ミートボール	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおまめ	にんにく こしょう デミグラスソース ケチャップ しお ウスターソース		
	ツナマヨサラダ		まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ しお こしょう		
3 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				580 696	
	チンジャオロース	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん だけのこ あおピーマン カラーピーマン	にんにく しょうが しょうゆ みりん オイスターソース ちゅうかスープ さけ トウバンジャン しお		
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	とりからスープ しょうゆ しお こしょう		
4 (金)	メキシカンライス	こめ バター あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん カラーピーマン	ようふうだし しお こしょう にんにく カレーこ ケチャップ ウスターソース あかワイン	597 716	
	コーンスープ	でんぶん	ハム	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりからスープ しょうゆ しお こしょう		
	フルーツのジュレ ^あ 和え	アセロラゼリー		バナナ みかん パイン もも			
7 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				599 719	
	ひじきベーコン	あぶら ごまあぶら	ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん コーン あおまめ	さけ しょうゆ しお		
	ごぼう ^{だんご} のみそ汁 ^{しろ}		ごぼうだんご (とうふ しろみざかな) みそ あぶらあげ わかめ	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	にぼし		
8 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				577 692	
	かぼちゃのそぼろ ^に 煮	あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにやく さやいんげん	さけ にぼし しょうゆ みりん しお		
	くき 荳わかめの酢 ^{すのもの} の物	さとう ごま	くきわかめ まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ		
9 (水)	コッペパン・メープルジャム	コッペパン メープルジャム				550 660	
	とりにく 鶏肉 ^に ときのこの バター煮込み	あぶら じゃがいも バター	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ えのきだけ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	なす ^{やず} の柚子ドレッシングサラダ		ハム	なす キャベツ きゅうり にんじん コーン	ゆずドレッシング しお こしょう		

10 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				661	コウモク 乳製品
	ゴーヤと鶏肉の揚げがらめ	でんぷん じゃがいも あぶら さとう はちみつ ごま	とりにく	ゴーヤ	しお こしょう しょうゆ す みりん		
	とうがん 冬瓜のみそ汁		とうふ みそ	とうがん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	にぼし		
11 (金)	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおまめ	にんにく こしょう あかワイン しお とりがらスープ ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース	620	魚
	ブロッコリーサラダ		ベーコン	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	コールスロドレッシング こしょう		
14 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				618	大豆製品
	キムチース肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん		
	ごま和え	さとう ごま	とりささみフレーク	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ		
15 (火) 美郷の日	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				622	いも類
	さばのおろしソースかけ (ゆかり和え)		さば	だいこん かいわれだいこん キャベツ きゅうり	しお さけ ゆずポン酢 (南郷) ボンす ゆかり しょうゆ みりん		
	しいたけとじとっこのスープ		とりにく (西郷)	たまねぎ にんじん しいたけ (美郷) こまつな	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
16 (水)	ミニミルクパン	ミルクパン				577	コウモク 乳製品
	せんざりだいこん 千切大根のナポリタン	スパゲティ オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん せんざりだいこん あおピーマン	にんにく あかワイン ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース しお こしょう		
	かいそう 海藻サラダ	ごまあぶら さとう	かいそうミックス まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお		
17 (木)	けいはん 鶏飯	こめ むぎ ごま	とりにく きんしたまご のり	ふくじんづけ やまかわづけ しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ とりがらスープ しお	563	緑黄色 野菜
	とうふ 豆腐の梅肉和え	ごまあぶら	とうふ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん もやし ばいにく	しょうゆ		
18 (金)	なつやさい 夏野菜カレーライス	こめ むぎ あぶら こむぎこ こめこ ラード さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ オクラ なす あおピーマン トマト ゴーヤ	にんにく あかワイン とりがらスープ チキンブイヨン しょうゆ チャツネ ウスターソース トマトピューレ デミグラスソース しお カレーこ こしょう	685	大豆製品
	フルーツポンチ	カクテルゼリー		すいか みかん パイン もも ナタデココ			

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ～ きゅうり・オクラ・なす・かぼちゃ・ゴーヤ・冬瓜・ピーマン・トマト・すいか～
☆今月の地産地消 ～ 米・こんにゃく・干しいたけ・ゆずポン酢・地頭鶏・ゆずドレッシング～



食育だより 7月号



美郷南学園

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスの良い食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



あつ ま からだ

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。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠



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。

暑さに打ち勝つポイント

★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。

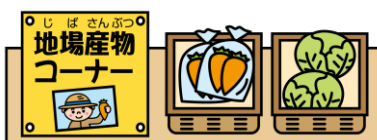
★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。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。



ちさんちしょうきゅうしょく みさと ひ がつ ～地産地消給食・美郷の日 7月～



7月の美郷の日は、美郷町南郷で作られたゆずポン酢を使った「鯖のおろしソースかけ」をメインにした献立です。「しいたけとじとこのスープ」には、美郷町産の地頭鶏としいたけも使っています。お楽しみに!!!



7月15日火曜日の「美郷の日」献立【美郷産の食材】

☆麦ごはん…【美郷米】

☆牛乳

☆鯖のおろしソースかけ…【ゆずポン酢】

☆ゆかり和え

☆しいたけとじとこのスープ…【地頭鶏・しいたけ】

