



# 6月こんだてひょう

令和元年(2019) 6月発行  
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の照り焼き おひたし はんぺんのみそ汁	4 <b>かみかみ献立</b> パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのかりっと揚げ ごぼうサラダ えーびーしー ABCスープ	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお 赤魚の西京焼き いそか 磯香あえ ぶた汁 ミニトマト(幼1小中2)	6 しお 塩ラーメン ちよんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ (幼2小中3) かいそう 海藻サラダ	7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き きり干し大根のサラダ あじ 鱈のつみれ汁

## いずも給食 week



出雲市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会を提供することを目的に『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲産の農産物や食品をふんだんに取り入れています。地場産物を取り入れた給食を食べて、ふるさと出雲への誇りと関心を高めるとともに、食べ物を大切にする気持ちをもち続けてほしいと願っています。

10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわし 鱈の磯フライ こまつな 小松菜のアーモンド和え いずも 出雲しいたけの すまし汁	11 パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉のいちじくソースかけ カラフルサラダ しん 新じゃがのスープ	12 <b>おいしい出雲の一日</b> えんむすびごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのから揚げ かわりあえ いずも 出雲のやきのみそ汁 デラウェア	13 たまご米粉うどん ちよんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんのはさみ揚げ みずな 水菜のサラダ	14 いすち なつやさい 出雲の夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 さわか 鯖のパン粉焼き さっぱりサラダ
17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の南蛮づけ ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁	18 パン ブル・ベリー・ヤム ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のバジル焼き はなやさい 花野菜のサラダ ミネストローネ	19 ごはん 牛乳 さかな 魚の照り焼き だいこん 大根の酢の物 にく 肉じゃが	20 クリームスパゲッティ ミニパン(小中) ぎゅうにゅう 牛乳 みどり やさい 緑の野菜コロッケ えだまめサラダ	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖の塩麹みそ焼き なっとう 納豆サラダ たまじる かき玉汁 ひえひえみかん
24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ さんしやく 三色あえ たけのこのみそ汁	25 セルフバーガー 丸パン スパイシーチキン グリーンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 しろ 白いんげん豆のポターージュ	26 にく 肉そぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 りっちゃん 元気サラダ はな 花ふのおすまし	27 ちゃんぽんめん ちよんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 パオシユウ(幼1小中2) ちゅうかあ 中華和え	28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚のレモンソース だいこん 大根のごまマヨ和え えのきたけのみそ汁



※都合により献立を変更することがあります。

## よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

### 今日の給食目標

### 「よくかんで食べよう」

食事の時に一口何回くらいかんでいますか?  
よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、虫歯のもとになる菌が増えるのを防いでくれたり、食べ物の味がよくわかったりと、体にとっていいことがたくさんあります。

食べ過ぎを  
ふせいで、肥満  
を予防する



あごの筋肉を  
はたつ  
発達させ、歯並  
びがよくなる

脳を刺激し、  
頭の働きを  
よくする



だ液がたくさん  
でて、虫歯を  
予防する

食べ物の味がよく  
わかり、よりおいしく  
感じるようになる



消化を助け、  
栄養を吸収  
しやすくなる

# 食品のはたらき

おもにからだをつくる もどになるしょくひん		おもにからだのちようしを とどてるもどになるしょくひん		おもにエネルギーの もとになるしょくひん		幼稚園 小学校 中学校
3	月 牛乳 とりにく はんぺん あじふんまつ みそ なまあげ	しょうが にんにく もやし にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう	こめ ごま じゃがいも	508 606 802		
4	火 牛乳 きびなご まぐろみずに チキンフランク	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ エリンギ きゃべつ パセリ	パン マカロニ あぶら りんごジャム こむぎこ こめこ さとう マヨネーズ アーモンド	510 627 812		
5	水 牛乳 あかうお みそ とうふ のり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ トマト	こめ さとう あぶら	503 606 807		
6	木 牛乳 ぶたにく つのまた すぎのり ハム とりにく かんてん こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし しなちく にんにく きゃべつ たまねぎ しょうが いら しいたけ きゅうり きゃべつ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ ドレッシング	513 623 847		
7	金 牛乳 ぶたにく みそ とりにく かまぼこ あじすりみ とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら	500 632 830		
10	月 牛乳 いわし かまぼこ とうふ あおさ	こまつな きりぼしだいこん きゃべつ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ アーモンド あぶら	514 620 820		
11	火 牛乳 ぎゅうにく ベーコン	パプリカ スイートコーン きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ にんじん フロccoli	パン いちじくジャム チョコクリーム でんぶん ドレッシング じゃがいも	526 637 811		
12	水 牛乳 みそ とびうおふんまつ カレー(小中) シロハタ(幼) のやき こんぶ あぶらあげ あじふんまつ	ごぼう にんじん しいたけ こまつな ぶどう たけのこ だいこん ुरいなす きゅうり きゃべつ しょうが れんこん しそ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	505 630 813		
13	木 牛乳 たまご さつまあげ とりにく まぐろみずに あぶらあげ	たまねぎ こまつな しいたけ れんこん みずな だいこん パプリカ	うどん こめ(中) さとう でんぶん あぶら パンこ こむぎこ ごま ドレッシング	503 600 847		
14	金 牛乳 ぶたにく さわら チーズ	にんにく かぼちゃ たまねぎ りんご にんじん なす ピーマン パプリカ トマト レタス きゃべつ きゅうり しそ	こめ あぶら パンこ さとう	518 663 899		
17	月 牛乳 とりにく とうふ あじふんまつ みそ わかめ	りんご もやし ほうれんそう にんじん きゃべつ なめこ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	507 645 851		
18	火 牛乳 サケ とりにく だいたす ハム	パジル フロccoli セロリー カリフラワー にんじん にんにく トマト エリンギ かぼちゃ たまねぎ	パン ブルーベリージャム あぶら ドレッシング マカロニ	507 609 774		
19	水 牛乳 シルバー かまぼこ ぎゅうにく がんもどき	だいこん きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ いんげん	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	544 669 859		
20	木 牛乳 とりにく なまクリーム ぶたにく ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ スイートパセリ かぼちゃ だいこん りんご こまつな きゅうり きゃべつ えだまめ	スパゲッティ パン(小中) こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング オリーブオイル	545 714 892		
21	金 牛乳 サバ みそ なつとう ハム たまご とうふ	きゃべつ にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ みかん	こめ さとう こめこうじ マヨネーズ でんぶん	532 671 884		
24	月 牛乳 とうふ とりにく ぶたにく なまあげ わかめ あじふんまつ みそ	たまねぎ もやし にんじん たけのこ しめじ ほうれんそう	こめ パンこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	507 609 822		
25	火 牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	きゅうり レタス きゃべつ レモン たまねぎ パセリ にんじん	パン あぶら しろいんげんまめ オリーブオイル	500 621 815		
26	水 牛乳 かまぼこ とうふ ぎゅうにく ぶたにく やきふ たまご ハム かつおぶし こんぶ	しょうが えだまめ きゃべつ スイート きゅうり トマト にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	こめ あぶら さとう	517 650 877		
27	木 牛乳 わかめ ぶたにく イカ うすらたまご かまぼこ さつまあげ とりにく	にんにく チンゲンサイ もやし たまねぎ きゃべつ たけのこ しいたけ きゅうり きくらげ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	500 600 867		
28	金 牛乳 ホキ ハム とうふ あぶらあげ あじふんまつ	レモン だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな	こめ でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう マヨネーズ	503 637 852		

## ～今日の地元産食材の紹介～

米、牛乳、味噌、米粉、小松菜、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、トマト、しいたけは出雲市産のものです。



## ごぼうのサラダ～よくかんで、食べましょう！

材料(5人分)

ごぼう 75g  
まぐろ水煮フレーク 50g  
にんじん 30g  
きゅうり 小1本  
ごま 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ3  
しょうゆ 小さじ 1/2

作り方)

- ① ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ② きゅうりは輪切りにし、うす塩をしておく。
- ③ ごまは炒り、よくする。
- ④ ゆでたごぼう、にんじん、きゅうりをあわせマヨネーズ、まぐろ水煮、しょうゆ、すったごまを加えてできあがり。

