



6月 こんだてひょう



令和2年6月発行

出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の 中華あんかけ 三色あえ 荷風卵スープ 	2 黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン カラフルサラダ キャロットポタージュ 	3 ごはん 牛乳 さわらの梅ダレかけ 納豆サラダ 新じゃがと鶏肉のうま煮 	4 かみかみ献立 とんこつラーメン ちよんぼしごはん (中のみ) 牛乳 シューマイ (2ヶ・3ヶ) 中華サラダ ござかなくん 	5 ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺フライ ポテトサラダ もずくのみそ汁 
8 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き わかめのすのもの じゃがいものみそ汁 	9 パン レーズンクリーム 牛乳 米粉グルタン レタスのサラダ ミネストローネスープ 	10 ごはん 牛乳 チキン南蛮 ほうれん草とコーンのじゃこあえ 花ふのおすまし 	11 スパゲティミートソース 牛乳 さけのレモンペッパー焼き グリーンサラダ ミニあげパン 	12 サバそぼろごはん 牛乳 かわりあえ みそけんちん 

「いずも給食 week！」

いずも市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会とすることを目的に『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。地産産物を取り入れた給食を食べることにより、ふるさと出雲への誇りと関心を高めるとともに食への大切にする気持ちをもち続けてほしいと考えています。

15 ごはん 牛乳 あじの香味フライ 甘酢あえ むらくも汁 ミニトマト (2ヶ) 	16 チーズパン 牛乳 鶏肉のいちじくソースかけ サラノパレタスのサラダ コンソメスープ 	17 夏野菜のカレーライス 牛乳 さわらのパン粉焼き 海藻サラダ 	18 ふわふわうどん ちよんぼしごはん (中のみ) 牛乳 カレイのからあげ ごまマヨサラダ 	19 おいしい出雲の一日 縁結びごはん 牛乳 島根ポークの生姜焼き 小松菜とコーンのあえもの 出雲しいたけのみそ汁 ぶどう 
22 ごはん 牛乳 鶏肉のカレー揚げ ひじき入りサラダ 夏野菜のみそ汁 	23 パン イチゴジャム 牛乳 オムレツ 水菜とトマトのサラダ カレースープ 	24 ごもくごはん 牛乳 サバの照り焼き ごぼうサラダ とうふのすまし汁 	25 ちゃんぽんめん ちよんぼしごはん (中のみ) 牛乳 イワシの米粉揚げ 大根のナムル ハナナ 	26 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース キムチあえ ぶた汁 

29 ごはん 牛乳 豚肉の香味揚げ おかかあえ なめこのみそ汁 	30 パン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグのワインソース煮 りっちゃんの元気サラダ かぼちゃのポタージュ 
---	---

今月の給食目標



給食にも、根菜類や小魚類など「かみかみ食材」がたくさん使われています

6月4日～10日は

「歯と目の健康週間」

「かむ」ことは健康にもつながり、歯と目の健康週間。食べてしまう...という人も多いのではないのでしょうか。そんな人におすすめしたいのが『よくかんで食べるコツ』。ぜひ試してみてくださいね。



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物飲み込みもう一度かむようにする

★かみこたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流さない



12345678910

