



6月こんだてひょう

平成30年(2018) 6月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>よくかんで食べると、いいことがいっぱい!</p> <p>今日の給食目標</p> <p>よくかんで 食べよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>食べ過ぎを ふせいで、肥満 を予防する</p> <p>あごの筋肉を 発達させ、歯並 びがよくなる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>脳を刺激し、 頭の働きを よくする</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>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</p> <p>消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする</p> </div> </div>				
<p>4 カミカミメニュー</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あん おひたし とうふのみそ汁</p>	<p>5</p> <p>パン プル・リー・ザム 牛乳 サケのハーブ焼き マセドアンサラダ コーンスープ</p>	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 かぼちゃサンドフライ ねぎ納豆 ぶた汁</p>	<p>7</p> <p>ちよっぴり辛い塩尻麺 ちよんぼしごはん(中) 牛乳 蒸しシュウマイ (幼2小中3) 海藻サラダ</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 サバのごま味噌煮 アーモンドあえ もずくのすまし汁 オレンジ</p>
<p>いずも給食week</p> <p>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。地産地消の給食を食べて、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。</p>				
<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 島根牛のスタミナ焼き あまずあえ のやきのみそ汁</p>	<p>12 おいしい出雲の一日</p> <p>ミルクパン 牛乳 鶏肉の イチジクソース焼き みずな 水菜のサラダ ABCスープ デラウェア</p>	<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 カレーのから揚げ 小松菜のごまあえ 出雲の野菜でおみそ汁</p>	<p>14</p> <p>出雲の米粉で五目うどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 アジの香味揚げ ふるさとドレッシングあえ 出雲ヨーグルト</p>	<p>15</p> <p>出雲の夏野菜カレー 牛乳 サワラのパン粉焼き トマトサラダ</p>
<p>18</p> <p>おやこどんぶり 牛乳 揚げだし豆腐 磯香あえ</p> <p>大好き☆出雲!</p>	<p>19</p> <p>かぼちゃっこパン 牛乳 ササミフライ(幼) チーズ入りササミフライ りっちゃんの(小中) 元気サラダ フルーツポンチ</p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 大粒のごまマヨサラダ さつま揚げのみそ汁</p>	<p>21</p> <p>スパゲッティ ミートソース ミニパン(小中) 牛乳 ベークドウィンナー コールスローサラダ</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 まんさくの南蛮づけ かわりあえ もやしのみそ汁 ミニトマト (幼1小2中3)</p>
<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの たまねぎソース 三色あえ かき玉汁</p>	<p>26</p> <p>パン りんごジャム 牛乳 米粉グラタン 枝豆サラダ 野菜スープ</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の香りだれ 切り干し大粒のサラダ いわしのつみれ汁</p>	<p>28</p> <p>しょうゆラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 春巻き こんぶあえ</p>	<p>29</p> <p>サバそぼろごはん 牛乳 大粒の酢のもの 油揚げのみそ汁 アイスクリーム</p>

※都合により献立を変更することがあります。

6月 食品のはたらき

日	曜	おもに体をつくるたべもの(あか)	おもにちょうしをととのえるもの(みどり)	おもにエネルギーになるもの(きいろ)	エネルギー
1	金	牛乳 とりにく わかめ みそ さつまあげ あぶらあげ とうふ あじふんまつ	レモン こんにやく にんじん ピーマン しめじ チンゲンサイ しょうが	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	幼 500 kcal 小 626 kcal 中 818 kcal
4	月	牛乳 ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ あじふんまつ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	幼 512 kcal 小 651 kcal 中 863 kcal
5	火	牛乳 サケ ハム ベーコン	バジル きゅうり にんじん きゃべつ たまねぎ スイートコーン パセリ	パン ブルーベリージャム じゃがいも マヨネーズ あぶら ドレッシング	幼 519 kcal 小 631 kcal 中 853 kcal
6	水	牛乳 なっとう あおのり ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かぼちゃ ねぎ ごぼう だいこん にんじん はくさい チンゲンサイ こんにやく たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら ごま さといも	幼 517 kcal 小 680 kcal 中 906 kcal
7	木	牛乳 ぶたにく みそ わかめ つのまた すきのり こんぶ かんてん	チンゲンサイ にんにく たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり レタス きゃべつ もやし しなちく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ ドレッシング こめ(中) ごま	幼 507 kcal 小 600 kcal 中 840 kcal
8	金	牛乳 サバ みそ はんぺん もずく とうふ	ほうれんそう にんじん きゃべつ たけのこ みずな オレンジ きりぼしだいこん	こめ さとう ごま でんぷん あぶら アーモンド	幼 508 kcal 小 603 kcal 中 799 kcal
11	月	牛乳 きゅうりにく みそ わかめ のやき なまあげ あじふんまつ	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ちんげんさい	こめ さとう ごま あぶら	幼 502 kcal 小 629 kcal 中 840 kcal
12	火	牛乳 とりにく ハム さかなすりみ だいず だっしふんにゅう	レタス みずな きゅうり 如- スイートコーン たまねぎ にんじん きゃべつ テラウエア	パン さとう いちじくジャム あぶら マカロニ ドレッシング きんときまめ てぼうまめ	幼 505 kcal 小 602 kcal 中 824 kcal
13	水	牛乳 カレイ(小中) やきぶた しろはた(幼) とうふ みそ あじふんまつ	こまつな もやし にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ こめこ(小中) パンこ(幼) あぶら じゃがいも ごま	幼 506 kcal 小 637 kcal 中 847 kcal
14	木	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ あじ ハム ヨーグルト	ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ パセリ レタス きゃべつ きゅうり ゆず いちじく	うどん こむぎこ パンこ あぶら	幼 515 kcal 小 601 kcal 中 868 kcal
15	金	牛乳 とりにく だっしふんにゅう サワラ チーズ	にんにく かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン りんご きゅうり レタス トマト きゃべつ にんじん	こめ あぶら パンこ ドレッシング	幼 504 kcal 小 642 kcal 中 874 kcal
18	月	牛乳 とりにく たまご とうふ のり かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ もやし	こめ でんぷん さとう あぶら こむぎこ	幼 507 kcal 小 632 kcal 中 835 kcal
19	火	牛乳 とりにく チーズ(小・中) ハム こんぶ かつおぶし	きゃべつ きゅうり トマト りんご にんじん スイートコーン パナナ みかん パインアップル もも かぼちゃ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこゼリー	幼 502 kcal 小 616 kcal 中 883 kcal
20	水	牛乳 ぶたにく みそ わかめ まぐろみずに さつまあげ あじふんまつ	しょうが だいこん きゅうり こまつな にんじん たまねぎ	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも	幼 507 kcal 小 640 kcal 中 858 kcal
21	木	牛乳 ぶたにく きゅうりにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゃべつ きゅうり スイートコーン バジル	スパゲッティ オリーブあぶら さとう ドレッシング パン(小中)	幼 500 kcal 小 708 kcal 中 900 kcal
22	金	牛乳 しいら とうふ あぶらあげ あじふんまつ みそ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり こまつな もやし トマト れんこん しろうり なす	こめ こめこ さとう あぶら ごま	幼 503 kcal 小 636 kcal 中 840 kcal
25	月	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ	こめ パンこ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	幼 510 kcal 小 643 kcal 中 867 kcal
26	火	牛乳 とりにく チーズ まぐろみずに ベーコン	たまねぎ えだまめ レタス きゅうり スイートコーン きゃべつ ブロッコリー にんじん	パン りんごジャム マカロニ こめこ いんげんまめ マヨネーズ バター	幼 531 kcal 小 659 kcal 中 900 kcal
27	水	牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ いわし とうふ みそ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ こまつな にんじん	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	幼 508 kcal 小 644 kcal 中 857 kcal
28	木	牛乳 ぶたにく うずらたまご こんぶ ひじき	にんにく にんじん もやし ねぎ しなちく きゃべつ きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ はるさめ こめ(中)	幼 506 kcal 小 642 kcal 中 855 kcal
29	金	牛乳 サバ たまご あぶらあげ とうふ みそ あじふんまつ アイスクリーム わかめ	えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ なす こまつな しょうが にんじん	こめ さとう あぶら でんぷん	幼 535 kcal 小 727 kcal 中 894 kcal