



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 牛乳 鶏肉の照り焼き おひたし はんぺんのみそ汁	4 かみかみ献立 パン りんごジャム 牛乳 きびなごのかりっと揚げ ごぼうサラダ ABCスープ	5 ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 磯香あえ ぶた汁 ミニトマト(幼1小中2)	6 塩ラーメン ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 揚げぎょうざ (幼2小中3) 海藻サラダ	7 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 切り干し大根のサラダ 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

10 ごはん 牛乳 鱈の磯フライ 小松菜のアーモンド和え 出雲しいたけのみそ汁	11 パン チョコクリーム 牛乳 牛肉のいちじくソースかけ カラフルサラダ 新じゃがのスープ	12 おいしい出雲の一日 えんむすびごはん 牛乳 カレイのから揚げ かわりあえ 出雲のやきのみそ汁 デラウェア	13 たまご米粉うどん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 水菜のサラダ	14 出雲の夏野菜カレー 牛乳 鯖のパン粉焼き さっぱりサラダ



17 ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮つげ ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁	18 パン ブルーベリージャム 牛乳 鮭のバジル焼き 花野菜のサラダ ミネストローネ	19 ごはん 牛乳 魚の照り焼き 大根の酢の物 肉じゃが	20 クリームスパゲッティ ミニパン(小中) 牛乳 緑の野菜コロッケ えだまめサラダ	21 ごはん 牛乳 鯖の塩麹みそ焼き 納豆サラダ かき玉汁 ひえひえみかん



24 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの たまねぎソースかけ 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 牛乳 白いんげん豆のポタージュ	26 肉そぼろごはん 牛乳 りっちゃんのお 元氣サラダ 花ふのおすまし	27 ちゃんぼんめん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 パオシュウ(幼1小中2) 中華和え	28 ごはん 牛乳 白身魚のレモンソース 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。

食へ過ぎを
ふせいで、肥満
を予防する

脳を刺激し、
頭の働きを
よくする

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

だ液がたくさん
出て、虫歯を
予防する

消化を助け、
栄養を吸収
しやすくする