



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
よくかんで食べると、いいことがいっぱい!				
今月の給食目標 よくかんで食べよう				
<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> <p>だ液がたくさん 出て、虫歯を 予防する</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>				
1 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン醤油焼き まわかめのきんぴら 新じゃがのみそ汁				



4 カミカミメニュー

ごはん
牛乳
豚肉の甘酢あん
おひたし
とうふのみそ汁



5

パン プルリザム
牛乳
サケのハーブ焼き
マセドアンサラダ
コーンスープ



6

ごはん
牛乳
かぼちゃサンドフライ
ねぎ納豆
ぶた汁



7

ちよっぴり辛い担々麺
ちよんぼごはん(中)
牛乳
蒸しシュウマイ
(幼2小中3)
海藻サラダ



8

ごはん
牛乳
サバのごま味噌煮
アーモンドあえ
もすくのすまし汁
オレンジ



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。

11

ごはん
牛乳
島根牛のスタミナ焼き
あますあえ
のやきのみそ汁



12 おいしい出雲の一日

ミルクパン
牛乳
鶏肉の
イチジクソース焼き
水菜のサラダ
ABCスープ
デラウェア



13

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



14

出雲の米粉で五目うどん
ちよんぼごはん(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



15

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



18

おやこどんぶり
牛乳
揚げだし豆腐
磯香あえ

大好き☆出雲!



19

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(小中)
元気サラダ
フルーツポンチ



20

ごはん
牛乳
豚肉の生姜焼き
大根のごまマヨサラダ
さつま揚げのみそ汁



21

スパゲッティ
ミートソース
ミニパン(小中)
牛乳
パークドウィンナー
コールスローサラダ



22

ごはん
牛乳
まんさくの南蛮つけ
かわりあえ
もやしのみそ汁
ミニトマト
(幼1小2中3)



25

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



26

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



27

ごはん
牛乳
豚肉の香りだれ
切り干し大根のサラダ
いわしのつみれ汁



28

しょうゆラーメン
ちよんぼごはん(中)
牛乳
春巻き
こんぶあえ



29

サバそぼろごはん
牛乳
大根の酢のもの
油揚げのみそ汁
アイスクリーム



※都合により献立を変更することがあります。