



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 ぎゅうにゅう 牛乳 あげだし豆腐の 中華あんかけ 三色あえ 荷風卵スープ	2 黒糖パン ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ちゃんぼしごはん(中のみ) シューマイ(2ケ・3ケ) 中華サラダ ござかなくん	5 ごはん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳 米粉グラタン レタスのサラダ ミネストローネスープ	10 ごはん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳 かわりあえ みそけんちん

「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。地場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。

15 ごはん ぎゅうにゅう 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ケ)	16 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のいちじくソースかけ サラバレタスのサラダ コンソメスープ	17 なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのパン粉焼き 海藻サラダ	18 ふわふわうどん ちゃんぼしごはん(中のみ) 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 えんむす 縁結びごはん 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 ぎゅうにゅう 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 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 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 ちゃんぼしごはん(中のみ) イワシの米粉揚げ 大根のナムル バナナ	26 ごはん あじのピリ辛ソース キムチあえ ぶた汁

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

「かむ」ことは健康にもつながります。でも、ついついかまずに食べてしまう…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

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみこたえのある食べ物を取り入れる

★口の中のおもちゃを、飲み物で流し込まない



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



たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 幼稚園 小学校 中学校
1 月	牛乳 とうふ たまご	きくらげ にんじん りょくとうもやし ほうれんそう コーン チンゲンサイ たまねぎ しめじ	こめ あぶら さとう でんぷん ゴマあぶら ゴマ	602 771 488
2 火	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ レッドキャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	パン こくとう バター	643 786 490
3 水	牛乳 さわら なつとう ロースハム みそ とりにく	キャベツ にんじん ほうれんそう さやいんげん たまねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ こめこ さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら	720 916 588
4 木	牛乳 ぶたにく なると ささみ こさかな	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	ちゅうかめん はるさめ さとう ゴマあぶら	611 821 492
5 金	牛乳 シンジャモ たまご あおのり チーズ もずく とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	681 870 504
8 月	牛乳 ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ とうふ	みすな にんじん だいこん こまつな たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	629 796 514
9 火	牛乳 とりにく チーズ ベーコン だいず いんげんまめ ロースハム	たまねぎ パセリ レタス きゅうり にんじん トマト グリーンアスパラ	パン レーズンクリーム マカロニ こめこ バター ドレッシング じゃがいも	676 818 545
10 水	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ とうふ はなふ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン かいわれだいこん にんじん しいたけ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ さとう はなふ	657 841 538
11 木	牛乳 ぶたひきにく サケ ぎゅうひきにく チーズ きなこ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり レタス キャベツ	スパゲティ バター パン さとう あぶら	748 876 621
12 金	牛乳 さば おから たまご とりにく とうふ みそ	にんじん さやいんげん ぶくじんづけ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう あぶら	624 795 492
15 月	牛乳 アジ ロースハム たまご わかめ とうふ	きゅうり にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ ミニトマト	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	636 805 544
16 火	牛乳 チーズ とりにく ベーコン	サラノバレタス レッドキャベツ きゅうり こまつな たまねぎ パプリカ	パン でんぷん じゃがいも ドレッシング	624 763 517
17 水	牛乳 ぎゅうにく サワラ かいそう	かぼちゃ にんじん なす ピーマン きゅうり キャベツ	こめ あぶら ドレッシング	682 830 556
18 木	牛乳 とりにく たまご ほしカレイ ロースハム	ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん だいこん こまつな きゅうり みすな	うどん でんぷん あぶら マヨネーズ ごま	613 857 513
19 金	牛乳 ぶたにく ベーコン かつおぶし あつあげ みそ	こまつな コーン キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ ぶどう ねぎ	こめ さとう あぶら	642 785 529
22 月	牛乳 とりにく ささみにく ひじき あつあげ みそ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ かぼちゃ にんじん なす	こめ でんぷん こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま	717 915 585
23 火	牛乳 たまご チキンウィナー	にんじん みすな レタス きゅうり トマト チンゲンサイ たまねぎ パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも イチゴジャム	622 760 482
24 水	牛乳 とりにく サバ ツナ とうふ えだまめ	ごぼう キャベツ にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ しめじ ほししいたけ	こめ あぶら マヨネーズ	641 778 527
25 木	牛乳 ぶたにく うずらたまご こいわし たまご	チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし キャベツ きくらげ だいこん きゅうり パナナ はくさい	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ゴマあぶら	630 844 518
26 金	牛乳 アジ でんぷん ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	あかピーマン ピーマン はくさい きゅうり はくさいキムチ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう	612 777 501
29 月	牛乳 ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	652 839 538
30 火	牛乳 ぶたひきにく とりひきにく ロースハム こんぶ かつおぶし ベーコン	キャベツ きゅうり トマト にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン チョコクリーム でんぷん あぶら さとう バター	691 827 541