



6月 こんだてひょう



令和2年6月発行
出雲市立学校多伎学校給食センター

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 三色やさいのごま和え 中華たまごスープ	2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわら ume 鯖の梅だれかけ 納豆サラダ 新じゃがととり肉のうま煮	3 おむすび ぎゅうにゅう 牛乳 とんこつラーメン 焼き餃子 (小学校2個・中学校3個) 中華サラダ	4 かみかみ献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもの磯辺フライ (みんな2尾) 根菜のごまドレ和え もずくのみそ汁	5 パン りんごジャム 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
8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き わかめの酢の物 花麩のすまし汁	9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキン南蛮 やさいとじゃこの和え物 じゃがいものみそ汁	10 ミニりんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲッティミートソース さけ 鮭のレモンペッパー焼き グリーンサラダ	11 ごはんの上に「さばそぼろ」をのせて食べよう さばそぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 福神和え みそけんちん汁 ひえひえみかん	12 セルフバーガー パンにははさんで食べよう まるパン ミンチカツ レタスのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネスープ

「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 鰯の香味フライ 甘酢和え かきたま汁 ミニトマト (小学校2個・中学校3個)	16 えんむす 縁結びごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 出雲しいたけのみそ汁 しまねデラぶどう	17 おむすび ぎゅうにゅう 牛乳 五目うどん かれいのから揚げ ごまマヨ和え	18 なつ 夏やさいのカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さわら 鯖のパン粉焼き かい 海そうサラダ	19 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のいちじくソースかけ サラノバレタスのサラダ コンソメスープ
22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 て や 照り焼きハンバーグ おひたし かぼちゃとなすのみそ汁	23 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖のみそ煮 ささみとやさいの和え物 とうふ 豆腐のすまし汁	24 おむすび ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんぽん麺 はるまき 春巻 おかかナムル	25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ひと口鰯の香り甘酢かけ ゆかり和え ぶた汁	26 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ はなやさい 花野菜サラダ カレースープ

29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の香味揚げ 塩昆布和え なめこのみそ汁	30 ごはんの上に「肉みそ」と「ビビンバサラダ」をのせて食べよう ビビンバ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめ 春雨スープ
---	--

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下記の『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
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口のなかの食べ物を、飲み物で流し込まない



1234...10



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月に使用する食品のはたらき

*下線が引いてある食材は出雲市産(予定)です

	おもにからだをつくる もとになるしょくひん 	おもにからだのちょうしを ととえるもとになるしょくひん 	おもにエネルギーの もとになるしょくひん 	エネルギー 小学校 【中学校】
1 月	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン たまご	ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ あぶら さとう かたくりこ こま ごまあぶら	633 【816】
2 火	ぎゅうにゅう さわら ハム なつとう とうふ	うめ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	757 【963】
3 水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ たら	こめ あぶら ちゅうかめん マロニー さとう こむぎこ	563 【717】
4 木	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ もすく あつあげ あじ みそ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら ドレッシング こま	605 【777】
5 金	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	キャベツ レッドキャベツ とうもろこし パセリ スナップえんどう たまねぎ にんじん しめじ	パン ドレッシング バター こむぎこ	712 【870】
8 月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かまぼこ とうふ	だいこん みずな たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	こめ さとう とうふ	566 【717】
9 火	ぎゅうにゅう とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ あじ みそ	たまねぎ りんご ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	670 【858】
10 水	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく チーズ さけ	りんご たまねぎ にんじん グリンピース レモン レタス キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ あぶら バター	732 【894】
11 木	ぎゅうにゅう さば おから とうふ みそ	にんじん グリンピース しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ みかん ぶくじんづけ こんにゃく	こめ さとう	617 【781】
12 金	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン だいす きんときまめ てぼうまめ	レタス きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト えだまめ	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも パンこ こむぎこ	690 【855】
15 月	ぎゅうにゅう あじ ハム たまご とうふ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ミニトマト パセリ	こめ あぶら さとう かたくりこ パンこ こむぎこ こま	640 【809】
16 火	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あじ みそ とびうお	しょうが しいたけ にんにく たまねぎ にんじん こまつな テラぶどう ごぼう たけのこ	こめ さとう	588 【740】
17 水	ぎゅうにゅう とうふ とうふ あぶらあげ かけうどん ちくわ	にんじん たけのこ たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん きゅうり みずな	こめ うどん かたくりこ あぶら こま マヨネーズ	594 【708】
18 木	ぎゅうにゅう きゅうにく さわら わかめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん なす あかピーマン あかピーマン りんご キャベツ きゅうり トマト パセリ	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング パンこ こま	693 【883】
19 金	ぎゅうにゅう チーズ とうふ ベーコン	レタス あかピーマン きいろピーマン きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん チンゲンサイ	パン かたくりこ じゃがいも いちじくシヤム	640 【792】
22 月	ぎゅうにゅう とうふ とうふ あぶらあげ あじ みそ	もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ なす たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ パンこ こま	644 【832】
23 火	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ さとう こま ドレッシング	618 【758】
24 水	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご けずりぶし	にんにく キャベツ にんじん もやし ねぎ だいこん きゅうり たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ちゅうかめん さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ	618 【758】
25 木	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	あかピーマン きいろピーマン にんにく キャベツ きゅうり しそ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら	640 【821】
26 金	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう ドレッシング じゃがいも あぶら	650 【805】
29 月	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ あじ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら	619 【795】
30 火	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	にんにく しょうが しいたけ もやし にんじん ほうれんそう きくらげ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	608 【779】