





6月 こんだてひょう



令和2年6月発行
出雲市立多伎学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 揚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 牛乳 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 牛乳 とんこつラーメン 焼き餃子 中華サラダ 	4 かみかみ献立 ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺フライ 根菜のごまドレ和え もすくのみそ汁 	5 パン りんごジャム 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 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 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 牛乳 スパゲッティミートソース 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「さぼそぼろ」 をのせて食べよう さぼそぼろごはん 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 パンにはさんで食べよう 丸パン ミンチカツ レタスのサラダ 牛乳 ミネストローネスープ 
15 ごはん 牛乳 鱈の香味フライ 甘酢和え かきたま汁 ミニトマト 	16 縁結びごはん 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 牛乳 五目うどん かれいのから揚げ ごまマヨ和え 	18 夏やさいのカレーライス 牛乳 鯖のパン粉焼き 海そうサラダ 	19 チーズパン 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 牛乳 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 牛乳 鯖のみそ煮 ささみとやさいの和え物 豆腐のすまし汁 	24 おむすび 牛乳 ちゃんぽん麺 春巻 おかかナムル 	25 ごはん 牛乳 ひと口鱈の香り甘酢かけ ゆかり和え ぶた汁 	26 黒糖パン 牛乳 オムレツ 花野菜サラダ カレースープ 




29 ごはん 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 牛乳 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
- ★口の中の食べ物を、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」がたくさん使われています