



7月こんだてひょう

令和2年(2020)7月発行
出雲市立多伎学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標 衛生に気をつけよう</p> <p>★手をきれいに洗いましょう。</p> <p>★きれいなハンカチでふきましょう。</p>	<p>1</p> <p>おむすび ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あごだしラーメン</p> <p>とり肉の塩麴焼き うみ 海そうサラダ</p>	<p>2</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はがつのカレー揚げ</p> <p>だいこんのごま酢和え こんさい 根菜みそ汁</p>	<p>3</p> <p>セルフホットドッグ パンにはさんで食べよう</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いっしょく 一食ケチャップソース</p> <p>ベークドフランクフルト</p> <p>パブリカとレタスのサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p>	
<p>6</p> <p>ちゅうかどん 中華丼</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あ 揚げぎょうざ</p> <p>しょうがっこう 小学校2個</p> <p>ちゅうがっこう 中学校3個</p> <p>ナムル</p>	<p>7</p> <p>七夕献立</p> <p>ごはん</p> <p>ぶた肉の佐田みそ焼き はるさめ 春雨の酢のもの</p> <p>とうふ 豆腐のすまし汁</p> <p>たなばた 七夕ゼリー</p>	<p>8</p> <p>おむすび ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ひ 冷や麦</p> <p>いわしの香味フライ いそあ 磯和え</p>	<p>9</p> <p>おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ちくわ 竹輪と野菜のかき揚げ</p> <p>いずもやさい 出雲野菜のサラダ</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>10</p> <p>ココアパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チキンのマーマレード焼き</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>ABCスープ</p>
<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの塩焼き しおや 塩昆布和え</p> <p>ぶた汁</p>	<p>14</p> <p>なつやさい 夏野菜のカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>ふくじんあ 福神和え</p> <p>アールスメロン</p>	<p>15</p> <p>ミニ黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>シーフードスパゲッティ</p> <p>とり肉の香草揚げ</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>16</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの南蛮漬け</p> <p>さんしょく 三色ごま和え</p> <p>とうふ 豆腐のみそ汁</p>	<p>17</p> <p>パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ミートボールの</p> <p>デミグラスソースかけ</p> <p>いずも 出雲アスパラサラダ</p> <p>パイونسープ</p>
<p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えびのチリソース</p> <p>パンサンスー</p> <p>たまごスープ</p>	<p>21</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しいらのおかかあんかけ</p> <p>豚しゃぶおひたし</p> <p>いも団子のみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ピタパンのポケットに 焼きそばを入れて食べよう</p> <p>ピタパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ちくわ 竹輪カツ(みんな2個)</p> <p>サラダ焼きそば</p> <p>レタスのスープ</p>	<p>☆給食当番さんの衛生チェック☆</p> <p>・体調はよいですか?</p> <p>・帽子や白衣はきちんと つけていますか?</p> <p>・マスクをしていますか?</p> <p>・手をきれいに洗いましたか?</p>	
<p>27</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそだれヒレカツ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>とうがん 冬瓜のすまし汁</p>	<p>28</p> <p>チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほたての塩から揚げ</p> <p>フルーツサラダ</p> <p>ビーフンスープ</p>	<p>29</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉の焼き肉だれかけ</p> <p>サイコロかぼちゃのサラダ</p> <p>モロヘイヤのスープ</p>	<p>30</p> <p>ちぎり梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あつや たまご しょうが 厚焼き玉子の生姜あんかけ</p> <p>やさい なつとう 野菜と納豆のめんつゆ和え</p> <p>おつゆ魅みそ汁</p> <p>すいか</p>	<p>おし5せ その①</p> <p>今年の夏休みは 『いずもスクールランチ クッキング』 を開催いたしません。 予定に入れておられ た方! 次の機会の参 加をお待ちしています。</p>

※都合により献立を変更することがあります。



朝ごはんをしっかりと食べて

3つのスイッチをON!

- ①頭のスイッチON!
- ②体のスイッチON!
- ③おなかのスイッチON!

暑さが厳しくなる時期です

生活リズムを整えて

元気に過ごしましょう!



おし5せ その②

学校の1学期延長にあわせ、
給食も30日まで実施いたします。期間
中(20日~30日)は、都合により
主食は「ごはん」を主にお届けします。
暑さで食欲も落ちる夏、しっかりと食べて
楽しい夏休みを迎えたいですね。

7月に使用する食品のはたらき

*下線が引いてあるものは出雲市で作られた食材(予定)です

	おもにからだをつくる もとなるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととえるもとなるしょくひん	おもにエネルギーの もとなるしょくひん	エネルギー
1 水	 ぎゅうにゅう ツナ とりにく わかめ	 にんじん たまねぎ もやし しいたけ とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ	 こめ あぶら ちゅうかめん さとう	小学校 【中学校】 614 【760】
2 木	 ぎゅうにゅう はがつお ハム あつあげ あじ みそ	 しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ	 こめ かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも	675 【855】
3 金	 ぎゅうにゅう フランクフルト	 レタス あかピーマン きいろピーマン みずな すいか みかん おうとう パインアップル	 パン さとう ドレッシング ぶどうゼリー	686 【843】
6 月	 ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご	 しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい ほうれんそう もやし	 こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	602 【780】
7 火	 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ わかめ とうふ	 レッドキャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ オクラ	 こめ はるさめ さとう たなばたゼリー	611 【771】
8 水	 ぎゅうにゅう かまぼこ たまご のり いわし	 パセリ にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	 こめ ひやむぎ パンこ こむぎこ ごま さとう あぶら	603 【752】
9 木	 ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく あぶらあげ あじ みそ	 ごぼう たまねぎ とうもろこし トマト レタス きゅうり かぼちゃ えのきたけ こまつな	 こめ さつまいも こむぎこ さとう あぶら	637 【816】
10 金	 ぎゅうにゅう とりにく ツナ	 だいこん きゅうり あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ パセリ	 パン さとう かたくりこ ドレッシング ごま マカロニ マーマレード	614 【752】
13 月	 ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく あつあげ みそ	 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こま つな	 こめ じゃがいも こんにゃく	606 【767】
14 火	 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	 トマト にんにく かぼちゃ なす たまねぎ にんじん スッキニー りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ メロン	 こめ あぶら	704 【873】
15 水	 ぎゅうにゅう えび いか とりにく	 にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ しょうが バジル レタス きゅうり みずな	 パン くらざとう スパゲッティ かたくりこ あぶら	659 【808】
16 木	 ぎゅうにゅう あじ かまぼこ とうふ みそ	 たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	 こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	602 【765】
17 金	 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ハム	 たまねぎ アスパラガス キャベツ あかピーマン にんじん とうもろこし みずな	 パン パンこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ブルーベリージャム	648 【801】
20 月	 ぎゅうにゅう えび ハム かまぼこ たまご とうふ	 にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし あかピーマン きくらげ にんじん ねぎ	 こめ あぶら さとう はるさめ ごま こむぎこ かたくりこ	632 【809】
21 火	 ぎゅうにゅう しいら かつおぶし ぶたにく あぶらあげ あじ みそ	 ほうれんそう こまつな キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ	 こめ さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ あぶら	603 【765】
22 水	 ぎゅうにゅう ちくわ たまご ぶたにく	 にんにく たまねぎ あかピーマン こまつな キャベツ レタス にんじん とうもろこし えのきたけ	 ピタパン こむぎこ パンこ ちゅうかめん あぶら じゃがいも	608 【753】
27 月	 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ひじき だいず あぶらあげ かまぼこ	 しょうが にんにく にんじん いんげん とうがん しめじ みずな	 こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま こんにゃく	657 【836】
28 火	 ぎゅうにゅう とりにく ほたて ヨーグルト わかめ	 たまねぎ しめじ とうもろこし ピーマン みかん パインアップル おうとう にんじん だいこん ねぎ	 こめ はつがげんまい あぶら さとう こむぎこ かたくりこ はちみつゼリー ぶどうゼリー ピーフン	613 【756】
29 水	 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム あつあげ	 にんにく しょうが りんご かぼちゃ きゅ うり キャベツ モロヘイヤ たまねぎ にん じん	 こめ ごま さとう ドレッシング	608 【780】
30 木	 ぎゅうにゅう わかめ たまご なつとう のり かつおぶし とうふ あじ みそ	 うめ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ すいか	 こめ ごま さとう かたくりこ ぶ	610 【772】

ありがとう！多伎学校給食センター



平成元年12月に開設された多伎学校給食センター。増設・改修を経て、この7月に約32年間の幕をおろします。地域の生産者さん、漁協婦人部(当時)・JAのみなさん等、多くの方々に支えていただきました。

多伎学校給食センター！たくさん子ども達を“笑顔”にしてくれてありがとう！そして……おつかれさまでした。2学期からは、出雲学校給食センターより給食を届けていただきます。学校給食に関しまして引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。