



月	火	水	木	金
<p>給食目標:よくかんで食べよう!</p> <p>6月4日~10日「歯と口の健康週間」</p> <p>歯と口が健康でないとおいしく食べることも栄養を十分にとることもできません。子どもの頃からよくか</p> <p>健康な歯と口をつくる 食生活のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 時間を決めて食べる かたい物をよくかんで食べる 目安は一日30回! 骨や歯のもとになるカルシウムをとる 				
<p>4 カミカミ献立</p> <p>ごはん 牛乳 チーズささみフライ まめまめサラダ みそ汁 ごぞかな</p>	<p>5</p> <p>てまきずし たまご卵焼き2ヶ、ウインナー ツナサラダ、たくわん、のり 牛乳 ずまし汁</p>	<p>6</p> <p>みそキムチラーメン 牛乳 あじフライ 中華あえ バナナ</p>	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 にくじゃが ちくわの磯辺あげ チンゲン菜のみそ汁</p>	<p>1</p> <p>パン ブルーベリージャム 牛乳 鮭の米粉ホワイトソースやき カラフルサラダ コンソメスープ</p>
<p>いづも給食week 出雲産～</p>				
<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 生干しカレーのからあげ 水菜と大根のサラダ 出雲ちくわのみそ汁 出雲ヨーグルト</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のげんきもりもりあげ もみのりあえ 小松菜のみそ汁 ミニトマト(2ヶ)</p>	<p>13</p> <p>にくうどん 牛乳 出雲野菜のかきあげ 錦あえ わらびもち</p>	<p>14 おいしい出雲の一日</p> <p>ドライカレー 牛乳 小松菜サラダ 野菜スープ デラウエア</p>	<p>15</p> <p>パンブキンパン 牛乳 米粉のポテトグラタン パプリカサラダ たまご卵スープ</p>
<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 ハマチのみそフライ 三色あえ わかめのみそ汁</p>	<p>19</p> <p>菜めし かぼちゃコロッケ 納豆サラダ 花ひのおすまし</p>	<p>20</p> <p>スパゲティバスクートレ 牛乳 さけのハーブ焼き グリーンサラダ ミニりんごパン</p>	<p>21</p> <p>ごはん 牛乳 豚キムチ トマトのしそドレッシングあえ あごだんご汁 プリン</p>	<p>22</p> <p>パン メープルジャム ホキフライ レタスのごまドレサラダ オクラのスープ</p>
<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ごぼうサラダ はんぺんのみそ汁</p>	<p>26</p> <p>わかめごはん 牛乳 シイラの甘酢あんかけ ベーコンいりごまあえ もすく汁 ひえひえみかん</p>	<p>27</p> <p>ひやむぎ 牛乳 メンチカツ 青菜とコーンのおひたし ミニキャロットパン</p>	<p>28</p> <p>チキンカレー 牛乳 ゆでたまご りっちゃんの元気サラダ オレンジ</p>	<p>29</p> <p>カレーマヨパン 牛乳 鶏肉のレモン焼き しそドレッシングサラダ ABCマカロニスープ</p>

6月は食育月間～出雲市では、6月11日～15日の1週間を『給食week』とし、地元でとれた野菜・くだものなどを多くとりいれます。

今月の出雲食材

米、米粉、牛乳、たまねぎ、じゃがいも、小松菜、ほうれんそう、しいたけ、パプリカ、ピーマン、キャベツ、トマト、ミニトマト、ねぎ、デラウエア、たけのこ、きゅうり、赤たまねぎ

