



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んでたべましょう!</p>		<p>健康な歯と口をつくる 食生活のポイント</p> <p>時間を決めて食べる</p> <p>がたい物をよくかんで食べる 目安は一口30回!</p> <p>骨や歯のもとになるカルシウムをとる</p>		<p>1</p> <p>パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の米粉ホワイトソースやき</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>4 カミカミ献立</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チーズささみフライ</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>こざかな</p>	<p>5</p> <p>てまきずし</p> <p>たまご卵ゆき2ヶ、ウインナー</p> <p>ツナサラダ、たくわん、のり</p> <p>牛乳</p> <p>すまし汁</p>	<p>6</p> <p>みそキムチラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>あじフライ</p> <p>中華あえ</p> <p>バナナ</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>にくじゃが</p> <p>ちくわの磯辺あげ</p> <p>チンゲン菜のみそ汁</p>	<p>8</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>赤魚のマヨ焼き</p> <p>レタスのサラダ</p> <p>キャロットポタージュスープ</p>
<p>いずも給食week 出雲産〜</p>				
<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>生干しカレーのからあげ</p> <p>水菜と大根のサラダ</p> <p>出雲ちくわのみそ汁</p> <p>出雲ヨーグルト</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のげんきもりもりあげ</p> <p>もみのりあえ</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>ミニトマト(2ヶ)</p>	<p>13</p> <p>にくうどん</p> <p>牛乳</p> <p>出雲野菜のかきあげ</p> <p>錦あえ</p> <p>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</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>テラウエア</p>	<p>15</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>米粉のポテトグラタン</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>たまご卵スープ</p>
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハマチのみそフライ</p> <p>三色あえ</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>19</p> <p>菜めし</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>納豆サラダ</p> <p>花ふのおすまし</p>	<p>20</p> <p>スパゲティベスカトーレ</p> <p>牛乳</p> <p>さけのハーブ焼き</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ミニりんごパン</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚キムチ</p> <p>トマトのしそドレッシングあえ</p> <p>あごだんご汁</p> <p>プリン</p>	<p>22</p> <p>パン</p> <p>メープルジャム</p> <p>ホキフライ</p> <p>レタスのごまドレサラダ</p> <p>オクラのスープ</p>
<p>25</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のみそ焼き</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>	<p>26</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>シイラの甘酢あんかけ</p> <p>ベーコンいりごまあえ</p> <p>もずく汁</p> <p>ひえひえみかん</p>	<p>27</p> <p>ひやむぎ</p> <p>牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>青菜とコーンのおひたし</p> <p>ミニキャロットパン</p>	<p>28</p> <p>チキンカレー</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでたまご</p> <p>りっちゃん元気サラダ</p> <p>オレンジ</p>	<p>29</p> <p>カレーマヨパン</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のレモン焼き</p> <p>しそドレッシングサラダ</p> <p>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、テラウエア、たけのこ、きゅうり、赤たまねぎ



## 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 小学校 中学校
1 金	牛乳、さけ、チーズ、ロースハム ベーコン	アスパラガス、レタス、キャベツ、きゅうり、コーン あかピーマン、たまねぎ、エリンギ フリルレタス	パン、こめこ、バター、じゃがいも	643 823
4 月	牛乳、ササミ、チーズ、だいす ロースハム、ワカメ、あぶらあげ とうふ、みそ、こざかな	レタス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、マヨネーズ、じゃがいも	678 877
5 火	牛乳、のり、たまご、ウインナー、とうふ かまぼこ	たくあん、きゅうり、にんじん、キャベツ しいたけ、たまねぎ、ねぎ	こめ、さとう、マヨネーズ	651 805
6 水	牛乳、ぶたにく、みそ、あじ、たまご やきぶた	はくさい、キムチ、にんじん、こまつな、ねぎ きくらげ、きゅうり、キャベツ、バナナ	ちゅうかめん、ごまあぶら、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう	672 841
7 木	牛乳、ぎゅうにく、ちくわ、たまご あおのり、さつまあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、しらたき さとう、こむぎこ	685 909
8 金	牛乳、あかうお、チーズ、ベーコン	たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、コーン トマト、パセリ	パン、マヨネーズ、じゃがいも、バター	724 943
11 月	牛乳、ほしかり、ロースハム、ちくわ とうふ、みそ、ヨーグルト	みずな、キャベツ、きゅうり、あかたまねぎ だいこん、こまつな	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら	608 799
12 火	牛乳、とりにく、もみのり、かつおぶし さつまあげ、とうふ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきだけ たまねぎ、こまつな、ミニトマト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	621 812
13 水	牛乳、ぎゅうにく、かまぼこ、だいす ちくわ、たまご、きなこ	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、アスパラガス たまねぎ、ほうれんそう、こまつな キャベツ、しいたけ	パン、さとう、じゃがいも、マカロニ バター、こめこ	637 818
14 木	牛乳、ぎゅうミンチ、ぶたミンチ ロースハム、ひじき、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ こまつな、エリンギ、チンゲンサイ、ぶどう	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、パンこ、あぶら ごまあぶら、ごま、じゃがいも	647 823
15 金	牛乳、ロースハム、チーズ ベーコン、たまご	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、あかたまねぎ きいピーマン、あかピーマン エリンギ、アスパラガス	パン、さとう、じゃがいも、マカロニ、バター こめこ	658 861
18 月	牛乳、はまち、たまご、ワカメ あぶらあげ、とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、パンこ、あぶら ごまあぶら、ごま、じゃがいも	693 903
19 火	牛乳、ロースハム、なっとう、みそ とうふ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ しいたけ、かいわれだいこん	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、パンこ、あぶら ごまあぶら、ごま、じゃがいも	668 846
20 水	牛乳、ベーコン、えび、あさり、いか、さけ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、レタス キャベツ、きゅうり、フリルレタス	スパゲティ、さとう、オリーブオイル あぶら、ミニパン	637 801
21 木	牛乳、ぶたにく、ささみ、あごだんご とうふ、みそ	たまねぎ、はくさい、キムチ、あかピーマン、いら トマト、レタス、あかたまねぎ、きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう ドレッシング、プリン、ドライりんご	688 850
22 金	牛乳、ホキ、ロースハム	レタス、きゅうり、キャベツ、オクラ、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ	パン、メープルシロップ、あぶら じゃがいも	637 815
25 月	牛乳、ぶたにく、みそ、ロースハム はんぺん、とうふ	ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん、しいたけ たまねぎ、かいわれだいこん	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら マヨネーズ	626 823
26 火	牛乳、ワカメ、シイラ、ベーコン、もずく はんぺん、とうふ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たけのこ ねぎ、みかん	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	614 799
27 水	牛乳、なると、ぶたミンチ、かつおぶし	ほししいたけ、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ もやし、コーン	ひやむぎ、あぶら、さとう、パン クリスタルキャロット	650 840
28 木	牛乳、とりにく、スキムミルク、たまご ロースハム、こんぶ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ きゅうり、トマト、コーン、オレンジ	こめこ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	678 872
29 金	牛乳、とりにく、ロースハム、ベーコン	レモン、トマト、レタス、きゅうり、アスパラガス にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	パン、カレーマヨネーズ、さとう かたくりこ、マカロニ、じゃがいも	613 789