



# 6月こんだてひょう



令和2年(2020) 6月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の中華あんかけ (小1こ・中2こ) 三色あえ 華風卵スープ	2 おむすび 牛乳 豚骨ラーメン 焼きギョーザ (小2こ・中3こ) 中華サラダ	3 ごはん 牛乳 さわらの梅だれかけ 納豆サラダ 新じゃがと鶏肉のうま煮	4 <b>かみかみ献立</b> ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ (小・中2こ) 根菜のごまドレあえ もずくのみそ汁	5 黒糖パン 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 豚肉のスタミナ焼き わかめの酢のもの じゃがいものみそ汁	9 ミニりんごパン 牛乳 スパゲッティ ミートソース さけのレモンペッパー焼き グリーンサラダ	10 ごはん 牛乳 チキン南蛮 ほうれん草とコーンのじゃこあえ 花心のすまし汁	11 さばそぼろごはん 牛乳 かわりあえ みそけんちん汁 ひえひえみかん	12 セルフバーガー 丸パン メンチカツ レタスのサラダ 牛乳 ミネストローネ

## 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を提供することを目的に『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲市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て、ふるさと出雲への誇りと関心を高めるとともに、食べ物を大切にす気持ちをもち続けてほしいと願っています。

15 ごはん 牛乳 あじの香味フライ 甘酢あえ むらくも汁 ミニトマト (小2こ・中3こ)	16 おむすび 牛乳 五目うどん かれのいから揚げ ごまマヨあえ	17 <b>おいしい出雲の一日</b> えんむすびごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 出雲しいたけのみそ汁 デラウェア	18 夏野菜のカレーライス 牛乳 さわらのパン粉焼き 海藻サラダ	19 チーズパン 牛乳 鶏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 アーモンドあえ 夏野菜のみそ汁	23 おむすび 牛乳 チャンポンメン 小いわしの米粉揚げ 大根のナムル	24 五目ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじき入りサラダ とうふのすまし汁	25 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ ゆかりあえ 豚汁	26 パン いちごジャム 牛乳 オムレツ 花野菜のサラダ カレースープ

## 今月の給食目標 よくかんで食べよう



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするかわかると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



# 食品のはたらき

おもに体をつくる  
もとになる食品



おもに体の調子を  
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの  
もとになる食品



(上段)  
中学校  
エネルギー  
(下段)  
小学校  
エネルギー

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 スイートコーン たまねぎ しめじ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	793 626
2	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ハム	にんじん もやし しなちく ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ニら きゅうり	ごはん ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら こむぎこ さとう はるさめ	787 628
3	水	ぎゅうにゅう さわら なつとう ハム みそ とりにく	うめ ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ こんにやく いんげん	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	867 700
4	木	ぎゅうにゅう ししやも あおのり とりにく みそ もずく あつあげ あじ	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	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング ごま	797 662
5	金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ スイートコーン にんじん たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	パン くらさとう ドレッシング バター こむぎこ	848 696
8	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ とうふ あじ	だいこん にんじん みずな たまねぎ こまつな	ごはん さとう じゃがいも ごま	799 640
9	火	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ さけ	りんご たまねぎ にんじん グリーンピース レモン パセリ 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 こむぎこ ドレッシング	864 717
10	水	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ とうふ	たまねぎ りんご ほうれんそう キャベツ スイートコーン しいたけ にんじん ねぎ	ごはん でんぷん さとう あぶら ふ	783 631
11	木	ぎゅうにゅう さば おから とりにく 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 うり なす れんこん ごぼう こんにやく ねぎ みかん	ごはん さとう あぶら	788 638
12	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	たまねぎ レタス きゅうり にんじん にんにく トマト かぼちゃ	パン パンこ でんぷん さとう あぶら ドレッシング	797 660
15	月	ぎゅうにゅう あじ ハム たまご とうふ わかめ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ ミントマト	ごはん パンこ こむぎこ ごま あぶら でんぷん さとう	798 638
16	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かれない ハム	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ねぎ だいこん きゅうり みずな	ごはん うどん でんぷん あぶら ごま マヨネーズ	795 657
17	水	ぎゅうにゅう とびうお こんぶ ぶたにく あつあげ あじ みそ	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ こまつな デラウェア	ごはん あぶら	810 654
18	木	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さわら チーズ わかめ こんぶ とさかのり ふのり	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく パセリ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ごま ドレッシング	868 693
19	金	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン	レタス きゅうり パプリカ たまねぎ スイートコーン にんじん チンゲンサイ	パン いちじくジャム でんぷん ドレッシング じゃがいも	781 640
22	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ あじ みそ	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ なす	ごはん でんぷん こめこ アーモンド	818 642
23	火	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いわし	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん	ごはん ちゅうかめん こめこ あぶら さとう ごまあぶら	795 644
24	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば みそ ひじき とうふ	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん しいたけ キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま ドレッシング	808 620
25	木	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	パプリカ 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 こんにやく ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	798 638
26	金	ぎゅうにゅう たまご まぐろ チキンウインナー	カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン いちごジャム あぶら さとう でんぷん ドレッシング じゃがいも	790 657
29	月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし 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	ごはん でんぷん あぶら	826 658
30	火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ハム こんぶ かつおぶし	パインナップル たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり トマト スイートコーン	パン スパゲッティ あぶら バター こむぎこ パンこ こめこ さとう	830 689

## ～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、小松菜、水菜、かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうり、サラノバレタス、しいたけ、トマト、ミニトマト、デラウェア が出雲市産のものです。



※ 学校給食では、小学校中学年は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。