



# 6月こんだてひょう



令和6年(2024) 6月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 豚肉のレモンソースかけ かつおあえ もやしのみそ汁	4【カミカミ献立】 きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 ししゃも磯辺フライ (幼1個、小・中2個) カミカミサラダ	5 ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル 春雨スープ	6 ごはん 牛乳 さけの香草揚げ 三色あえ なめこ汁	7 りんごパン 牛乳 スパイシーチキン 花野菜のサラダ ミネストローネ



6月10日～14日は、「いずも給食week」3日～14日のお米は「特別栽培米きぬむすめ」を使用します

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とすることを目的に、『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積極的に取り入れています。

10 ごはん 牛乳 アジの香味フライ きゅうりの酢の物 かきたま汁	11【おいしい出雲の一日】 五目ひやむぎ おむすび(小・中) 牛乳 カレイのからあげ デラウエア	12【出雲市共通献立】 夏野菜のカレー 牛乳 オムレツ かわりあえ	13 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き パプリカと水菜の ゴマドレあえ 出雲しいたけのみそ汁	14 パン 牛乳 さわらの バーベキューソースかけ ふるさとサラダ ABCスープ
17 ごはん 牛乳 いわしおかか煮 小松菜とコーンのごまあえ 豚汁	18 しょうゆラーメン おむすび(小・中) 牛乳 鶏のからあげ ひじきのサラダ	19 まめなカレーどんぶり 牛乳 いそかあえ かぼちゃのみそ汁	20 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 納豆サラダ けんちん汁	21 パン チョコクリーム 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ 夏野菜のコンソメスープ
24 ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ わかめスープ	25 ミートソーススパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き レタスとコーンのサラダ	26 ごはん 牛乳 とびうおの ピリ辛ソースかけ ごまあえ はんぺんのすまし汁	27 ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き りっちゃんの元気サラダ あつあげのみそ汁	28 パン 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ クリームスープ

今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

いつもより5回多くかんでみよう



象牙質

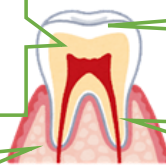
(エナメル質よりやや軟らかい)

歯ぐき(歯をささえる)

※都合により献立を変更することがあります。

エナメル質(歯の表面のかたい部分)

セメント質(歯の根をおおっている部分)



よくかむために丈夫な歯を育てよう!

～歯を作る栄養素をしっかりとりよう～

【カルシウム・リン】

【ビタミンD】

【ビタミンA】

【ビタミンC】

【たんぱく質】

歯の主な材料

カルシウムの吸収を助ける

エナメル質を強化する

象牙質を仕上げる歯の土台や歯ぐきを作る



# 食品のほたらき

おもに体をつくる  
もとなる食品



おもに体の調子を  
整えるもとなる食品



おもにエネルギーの  
もとなる食品



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロ)

3月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	レモン こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	493 625 790
4火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ハム のり	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ごぼう れんこん きゅうり	うどん ごはん パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ でんぷん さとう	428 691 807
5水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	もやし きゅうり にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ	447 566 720
6木	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	バジル こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	476 604 762
7金	ぎゅうにゅう とりにく まぐる ベーコン だいた	りんご カリフラワー ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ トマト チンゲンサイ	パン ドレッシング じゃがいも あぶら	483 637 786
10月	ぎゅうにゅう あじ わかめ たまご とうふ	パセリ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん	461 588 742
11火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ カレー	だいこん たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ デラウエア	ひやむぎ ごはん でんぷん あぶら	438 634 755
12水	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん しそ ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり だいこん れんこん なたまめ	ごはん さとう あぶら でんぷん	518 655 825
13木	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき あつあげ みそ	しょうが みずな パプリカ きゅうり レタス たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ごはん ごま ドレッシング	491 616 782
14金	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン サラノバレタス にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ さやいんげん	パン でんぷん あぶら さとう ドレッシング マカロニ じゃがいも	503 652 802
17月	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こまつな キャベツ スイートコーン にんじん ごぼう ねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも でんぷん	496 628 767
18火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐる ひじき	もやし にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら でんぷん ドレッシング ごま	442 645 782
19水	ぎゅうにゅう とりにく だいた のり あぶらあげ みそ	グリーンピース しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ	ごはん あぶら さとう	500 593 708
20木	ぎゅうにゅう さば なつとう ハム みそ とりにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう れんこん こんにやく こまつな	ごはん マヨネーズ	496 629 794
21金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐる ベーコン	レタス キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ スイートコーン えだまめ	パン チョコレートクリーム パンこ あぶら こむぎこ でんぷん さとう こめこ	556 678 833
24月	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ	506 622 756
25火	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース レモン レタス きゅうり スイートコーン パセリ	スパゲッティ ごはん あぶら バター ドレッシング	484 691 838
26水	ぎゅうにゅう とびうお はんぺん	パプリカ にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	442 561 711
27木	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム こんぶ かつおぶし あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう ごま	484 609 770
28金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン パセリ	パン でんぷん さとう ドレッシング じゃがいも バター	521 697 869

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、きゅうり、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、サラノバレタス  
なす、パプリカ、ジャンボピーマン、デラウエア、みずな、かぼちゃ

