



令和6年6月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター


月	火	水	木	金
3	4【カミカミ献立】	5	6	7
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のレモンソースかけ かつおあえ もやしのみそ汁	きつねうどん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いそべ ししゃも磯辺フライ (幼1個、小・中2個) カミカミサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル はるさめ 春雨スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草揚げ 三色あえ なめこ汁	りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン はな やさい 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


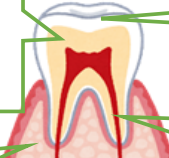
出雲市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会とすることを目的に、『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲市産の農産物や食品を積極的に取り入れています。

10	11【おいしい出雲の一日】	12【出雲市共通献立】	13	14
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジの香味フライ きゅうりの酢のもの かきたま汁	ごもく 五目ひやむぎ おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのからあげ デラウエア	なつ やさい 夏野菜のカレー ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き パプリカと水菜の ゴマドレあえ いずも 出雲しいたけのみそ汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの バーベキューソースかけ ふるさとサラダ スーパースープ ABCスープ
17	18	19	20	21
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしおかか煮 小松菜とコーンのごまあえ 豚汁	しょうゆラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏のからあげ ひじきのサラダ	まめなカレーどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 いそかあえ かぼちゃのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き 納豆サラダ けんちん汁	パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 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

月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
				
<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>ちゅうか 中華あえ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ホキのレモンペッパー焼き</p> <p>レタスとコーンのサラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とびうおの ピリ辛ソースかけ</p> <p>ごまあえ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のスタミナ焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>あつあげのみそ汁</p>	<p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>クリームスープ</p>

こんげつ きゅうしょくもくひょう た
今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

1234...
いつもより5回多くかんでみよう

ぞうげしつ
象牙質
(エナメル質よりやや軟らかい)

しつ は ひょうめん ぶぶん
エナメル質 (歯の表面のかたい部分)

は
歯ぐき (歯をささえる)

しつ は ね ぶぶん
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】

は おも ざいりょう
歯の主な材料

きゅうしゅう たす
カルシウムの吸収を助ける

しつ きょうか
エナメル質を強化する

ぞうげしつ し あ は どだい は つく
象牙質を仕上げる歯の土台や歯ぐきを作る

