



# 6月こんだてひょう



2018年6月発行

出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>今月の目標:《よくかんで食べよう》</b></p> <p>健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができないうえに、食べものがきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。しっかりよく噛んで食べる習慣をつけ、歯と口の健康を保ちましょう。</p>			<p><b>今月の地元食材</b></p> <p>米、牛乳、とび魚、たまご、とうふ、油揚げ、厚揚げ、みそ、きゅうり、キャベツ、アスパラガス、水菜、こまつ菜、トマト、ピーマン、パプリカ、ねぎ、たまねぎ、かぼちゃ、いちじく、デラウェア</p>	
<p>4【カミカミ献立】</p> <p>チーズパン 牛乳</p> <p>とり肉のからあげ かみかみサラダ キャロットスープ</p>	<p>5</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き キャベツとわかめのすのもの もずくのみそ汁</p>	<p>6</p> <p>トマトソース スパゲッティ</p> <p>小型のココアパン(幼なし) 牛乳 白身魚のレモンソース グリーンサラダ</p>	<p>7</p> <p>ドライカレー 牛乳</p> <p>マカロニサラダ 野菜スープ</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばの塩こうじ焼き アーモンドあえ じゃがいものみそ汁</p>
<p><b>きゅうしょくウィーク いずも給食week (11日～15日)</b></p> <p>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ことを目的に「いずも給食week」を定めています。週間中は地元食材を積極的に取り入れます。また、多くの学校・園において、保護者の給食試食会が予定されています。</p>				
<p>11</p> <p>【おいしい出雲の一日】</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>とり肉のいちじくソース焼き ポテトサラダ ミネストローネ デラウェア</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とび魚のピリ辛ソースかけ トマトと水菜のサラダ かきたま汁</p>	<p>13</p> <p>しじみラーメン おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>あげギョーザ(幼小2ケ中3ケ) 中華あえ</p>	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしの梅煮 キャベツとアスパラの ごまあえ にらたま汁</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>チンジャオロースー かぼちゃのサラダ ミートボールのスープ</p>
<p>18</p> <p>アップルパン 牛乳</p> <p>照り焼きハンバーグ 海藻サラダ トマトと卵のスープ ヨーグルト</p>	<p>19</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 さけの塩焼き ごまじゃこびたし</p>	<p>20</p> <p>五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>メンチカツ 大根とツナのごますあえ</p>	<p>21</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉のバーベキューソース 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのねぎソースかけ きんぴらごぼう なめこ汁</p>
<p>25</p> <p>パン ブルーベリージャム 牛乳</p> <p>いわしのソースフライ カラフルサラダ ふわふわ卵のスープ</p>	<p>26</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉のバルサミコソース焼き 切り干し大根の炒め煮 つみれ汁</p>	<p>27</p> <p>なすとトマトの ミートスパゲッティ</p> <p>小型の黒糖パン(幼なし) 牛乳</p> <p>グリーンカツ★ レモンドレッシング サラダ</p>	<p>28</p> <p>ビビンバ 牛乳</p> <p>ほうれん草のナムル はるさめキムチスープ★</p>	<p>29</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>あじの南蛮漬け ごぼうサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁</p>

都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです。)