



6月こんだて写真



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>今月の目標：《よくかんで食べよう》</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>1</p>  <p>ごはん 牛乳 カレーのから揚げ 切り干し大根の ごますあえ はんぺんのすまし汁 レモンムース★</p>
<p>4【カミカミ献立】</p>  <p>チーズパン 牛乳 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 ぶた肉のしょうが焼き キャベツとわかめの すもの もずくのみそ汁</p>	<p>6</p>  <p>トマトソース スパゲッティ 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 マカロニサラダ 野菜スープ</p>	<p>8</p>  <p>ごはん 牛乳 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>いずも給食week (11日～15日)</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【おいしい出雲の一日】</p>  <p>黒糖パン 牛乳 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 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 あげぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ</p>	<p>14</p>  <p>ごはん 牛乳 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 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 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 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 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 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 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 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 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 小型の黒糖パン (幼なし) 牛乳 グリーンカツ★ レモンレッシングサラダ</p>	<p>28</p>  <p>ピピンバ 牛乳 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 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。)