



6月こんだてひょう



2019年6月発行

出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
3 セルフハンバーガー 牛乳 レタスとツナのサラダ パンプキンスープ	4【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 白ハタのから揚げ (幼小2ケ、中3ケ) 五目きんぴら わかめと豆腐のすまし汁 ヨーグルト	5 なすのミートソース スパゲッティ 小型のレーズンパン (幼なし) 牛乳 フライドポテト 海藻サラダ	6 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き きゅうりと 系かまの酢の物 じゃがいものみそ汁	7 梅ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ いそかあえ わかめスープ

きゅうしょくウィーク
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。

10 【おいしい出雲の一日】 黒糖パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ハムサラダ 野菜スープ デラウェア	11 ごはん 牛乳 さわらのいそ辺揚げ おからの炒め煮★ 青菜となすのみそ汁	12 たまごうどん おむすび(幼なし) 牛乳 ぶた肉の いちじくソース焼き のやきのごますあえ	13 夏野菜のカレーライス 牛乳 バイクドウィンナー (幼1ケ、小中2ケ) 野菜のこんぶあえ	14 ごはん 牛乳 とびうおの 梅肉ソースかけ 出雲パプリカのサラダ かきたま汁
--	---	---	---	--

17 パン レーズンクリーム 牛乳 とり肉のハーブ焼き りっちゃんの元気サラダ フルーツポンチ	18 ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ 切り干し大根と きんぴら★ なめこ汁	19 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 あげギョーザ (幼小2ケ中3ケ) ささみとわかめのサラダ	20 チキンライス 牛乳 メンチカツ レモンドレッシング サラダ スナッペンどう のスープ	21 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁
---	--	---	--	---

24 チーズパン 牛乳 白身魚のフライ グリーンサラダ キャロットスープ	25 ごはん 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) ナムル 八宝菜	26 きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 とり肉のごまみそ焼き ごぼうのサラダ ブルーベリーゼリー	27 ごはん 牛乳 ふりかけ チンジャオロースー 中華あえ たまごとわかめ のスープ	28 ごはん 牛乳 さばの照り焼き アーモンドあえ 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん
---	--	---	---	---

今月の目標:《よくかんで食べよう》

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。



今月の地元食材

米、牛乳、さわら、たまご、とうふ、油揚げ、厚揚げ、みそ、きゅうり、キャベツ、こまつ菜、トマト、ピーマン、パプリカ、ねぎ、たまねぎ、いちじく、デラウェア





たべものののほたらき



日	曜	おもに体をつくるものになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>からだ ちようし とどの しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
3	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ ベーコン	レタス きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン でんぷん あぶら	(幼) 495 (小) 604 (中) 784
4	火	ぎゅうにゅう ハタハタ ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ こまつな こんにゃく	ごはん あぶら こまあぶら さとう ごま	(幼) 501 (小) 612 (中) 814
5	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム わかめ こんぶ のり	たまねぎ にんじん グリンピース なす キャベツ きゅうり ほしびどう	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも	(幼) 545 (小) 677 (中) 853
6	木	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ あぶらあげ みそ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ こまつな	ごはん さとう じゃがいも	(幼) 483 (小) 614 (中) 827
7	金	ぎゅうにゅう さば のり かまぼこ わかめ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ うめ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	(幼) 499 (小) 632 (中) 822
10	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん だいこん こまつな かぼちゃ たまねぎ テラウェア	パン くろさとう あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	(幼) 463 (小) 583 (中) 761
11	火	ぎゅうにゅう さわら おから あおのり とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ	にんじん しいたけ こまつな キャベツ なす たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 538 (小) 667 (中) 890
12	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく のやき	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん うどん でんぷん さとう ごま いちじくジャム	(幼) 481 (小) 674 (中) 868
13	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー こんぶ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす キャベツ きゅうり	ごはん あぶら こむぎこ	(幼) 501 (小) 679 (中) 831
14	金	ぎゅうにゅう とびうお とうふ たまご	キャベツ パプリカ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな うめ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 497 (小) 637 (中) 829
17	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト みかん もも パイナップル	パン さとう あぶら しらたまもち でんぷん	(幼) 500 (小) 619 (中) 777
18	火	ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ くきわかめ	きりぼしだいこん にんじん なめこ こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	(幼) 516 (小) 632 (中) 845
19	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき わかめ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にら	ごはん ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	(幼) 471 (小) 642 (中) 832
20	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな スナップえんどう グリンピース	ごはん あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	(幼) 502 (小) 623 (中) 824
21	金	ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ みそ	きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	ごはん じゃがいも マヨネーズ	(幼) 458 (小) 627 (中) 839
24	月	ぎゅうにゅう チーズ ほき ハム	きゅうり レタス キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	(幼) 488 (小) 626 (中) 803
25	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム うずらたまご	こまつな にんじん もやし はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん	(幼) 522 (小) 646 (中) 881
26	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう きゅうり	ごはん うどん ごま マヨネーズ	(幼) 512 (小) 685 (中) 869
27	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン わかめ たまご かつおぶし のり	パプリカ ピーマン たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま でんぷん	(幼) 491 (小) 621 (中) 825
28	金	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こまつな キャベツ もやし たまねぎ かぼちゃ なす オクラ みかん	ごはん さとう アーモンド	(幼) 517 (小) 627 (中) 828

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は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。

