



6月 こんだてひょう



令和2年6月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
1 パン チョコクリーム 牛乳 とり肉のスパイス揚げ カラフルサラダ ミネストローネ	2 ごはん 牛乳 あじのソースフライ いそかあえ じゃがいものみそ汁	3 シャージャーメン 牛乳 おむすび(幼なし) シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) ごまじゃこびたし	4【かみかみこんだて】 ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き ヘルシーかみかみサラダ★ むらくも汁	5 さばそぼろごはん 牛乳 アーモンドあえ はるさめスープ
8 チーズパン 牛乳 ぶた肉のトマトソースかけ レタスとツナのサラダ パンプキンスープ	9 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの きのこソースかけ ポテトサラダ けんちん汁	10 みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 メンチカツ 中華サラダ レモンムース	11 ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 梅肉あえ だんご汁	12 ごはん 牛乳 カレーのから揚げ 切り干し大根の炒め煮 はんぺんのすまし汁

「いずも給食 week！」

いずも市では、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、出雲産の農産物や食品をふんだんに取り入れています。地場産物を取り入れた給食を食べることにより、ふるさと出雲への誇りと関心を高めるとともに食べ物を大切にする気持ちをもち続けてほしいと願っています。

15【おいしい出雲の一日】 黒糖パン 牛乳 コロッケ レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ デラウエア	16 ごはん 牛乳 とり肉の いちじくソース焼き 出雲パプリカのサラダ 出雲しいたけのみそ汁	17 たまごうどん おむすび(幼なし) 牛乳 さわらのカレー揚げ 大根のしそあえ	18 ごはん 牛乳 チンジャオロース 三色ナムル 中華スープ	19 菜めし 牛乳 とびうおのピリ辛ソース こまつなのおひたし かきたま汁
---	--	---	---	--

22 パン きなこクリーム 牛乳 照り焼きハンバーグ トマトとわかめのサラダ マカロニスープ	23 ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ごますあえ じゃがいものそぼろ煮	24 スパゲッティミートソース 小型のキャロットパン (幼なし) 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 海藻サラダ	25 ポークカレーライス 牛乳 オムレツ こんぶあえ	26 ごはん 牛乳 あじのねぎソースかけ きんぴらごぼう こまつなと厚揚げのみそ汁
--	--	---	--	--

29 パン ブルーベリージャム 牛乳 とり肉のマリネ グリーンサラダ キャロットスープ	30 ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ おかかあえ マーボー豆腐
---	---

今月の給食目標

「よくかんで食べよう」

よくかんで食べるコツ.....

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

今月の地元食材

米、牛乳、たまご、とうふ、油揚げ、厚揚げ、きゅうり、キャベツ、トマト、アスパラガス、こまつな、ねぎ、ピーマン、パプリカ、ねぎ、たまねぎ、いちじく、みそ、デラウエア



たべもののほたらき

日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ おもに体をつくるもとになる食品</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちょうし ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品</small>	エネルギー <small>(キロカロリー)</small>
1	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー	キャベツ ブロッコリー パプリカ たまねぎ にんじん こまつな	パン チョコクリーム こむぎこ でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも	(幼) 508 (小) 632 (中) 763
2	火	ぎゅうにゅう あじ のり あぶらあげ とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ パセリ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ ごま	(幼) 500 (小) 615 (中) 784
3	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん ごはん さとう でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ	(幼) 525 (小) 688 (中) 863
4	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ たまご わかめ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	(幼) 473 (小) 600 (中) 771
5	金	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいず とりにく	にんじん こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ	ごはん さとう アーモンド はるさめ	(幼) 497 (小) 635 (中) 808
8	月	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく まぐろ ベーコン	レタス きゅうり たまねぎ かぼちゃ こまつな	パン でんぷん こむぎこ あぶら	(幼) 506 (小) 648 (中) 799
9	火	ぎゅうにゅう とうふ ハム とりにく ぶたにく	なめこ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく たまねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも パンこ	(幼) 527 (小) 637 (中) 794
10	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ハム わかめ こんぶ	もやし にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう ごまあぶら パンこ レモンムース	(幼) 531 (小) 721 (中) 873
11	木	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり はくさい にんじん こまつな こんにゃく	ごはん さとう もち	(幼) 502 (小) 638 (中) 811
12	金	ぎゅうにゅう カレイ さつまあげ はんぺん とうふ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	(幼) 491 (小) 607 (中) 779
15	月	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん こまつな ぶどう たまねぎ レモン	パン くらざとう あぶら さとう じゃがいも パンこ	(幼) 500 (小) 624 (中) 780
16	火	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	レタス きゅうり パプリカ こまつな しいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう いちじくジャム	(幼) 479 (小) 603 (中) 776
17	水	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ さわら かまぼこ	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ	うどん でんぷん ごはん こむぎこ あぶら さとう	(幼) 486 (小) 660 (中) 810
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	ピーマン たけのこ ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	(幼) 478 (小) 612 (中) 784
19	金	ぎゅうにゅう とびうお とうふ かつおぶし とりにく たまご	こまつな キャベツ にんじん アスパラガス ねぎ たまねぎ だいこんな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 501 (小) 625 (中) 802
22	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム わかめ	トマト きゅうり たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも マカロニ きなこクリーム	(幼) 490 (小) 625 (中) 759
23	火	ぎゅうにゅう さわら まぐろ とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	(幼) 566 (小) 700 (中) 894
24	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ	スパゲッティ あぶら パン パンこ	(幼) 586 (小) 702 (中) 863
25	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 530 (小) 650 (中) 803
26	金	ぎゅうにゅう あじ とりにく あつあげ みそ	ねぎ ごぼう にんじん こまつな たまねぎ	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) 521 (小) 645 (中) 832
29	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり レタス キャベツ にんじん こまつな	パン ブルーベリージャム こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	(幼) 549 (小) 685 (中) 843
30	火	ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし ぶたにく みそ とうふ	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	(幼) 503 (小) 661 (中) 844

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は640キロカロリー、中学校は820キロカロリーを基準としています。