



6月こんだて写真



令和6年（2024）6月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
3 	4 	5 	6 	7

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 	13 	14
17 	18 	19 	20【出雲市共通献立】 	21
24 	25 	26 	27 	28

※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）

こんげつ きゅうしよおくひょう た
今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

かしわお
いつもより5回多くかんでみよう

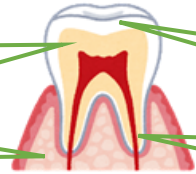


象牙質
(エナメル質よりやや軟らかい)

エナメル質 (歯の表面のかたい部分)

歯ぐき (歯をささえる)

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うろう～

【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】

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
象牙質を仕上げる

は どだい は つく
歯の土台や歯ぐきを作る





たべものののはたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだ ちようし ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品	しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (キロカロリー)
3	月	ぎゅうにゅう さけ ハム とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	ごはん じゃがいも マヨネーズ	(幼) 462 (小) 590 (中) 743
4	火	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず きんときまめ とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんじん ブロッコリー	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 492 (小) 651 (中) 809
5	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく	たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にら	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	(幼) 483 (小) 653 (中) 818
6	木	ぎゅうにゅう さば だいず かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん きゅうり しそ たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	(幼) 486 (小) 617 (中) 781
7	金	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく	こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん パセリ	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ごま	(幼) 558 (小) 675 (中) 846
10	月	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン みそ	ピーマン たまねぎ なす にんじん チンゲンサイ はくさい	ごはん ごまあぶら さとう ごま トッポギ	(幼) 539 (小) 681 (中) 858
11	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	きゅうり トマト レタス とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	パン くろざとう こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	(幼) 513 (小) 674 (中) 835
12	水	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さわら こんぶ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ うめ キャベツ きゅうり	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 444 (小) 618 (中) 750
13	木	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ だいず	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ドレッシング	(幼) 487 (小) 621 (中) 784
14	金	ぎゅうにゅう とびうお とうふ とりにく たまご	とうもろこし ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 479 (小) 603 (中) 762
17	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ れんこん ごぼう	ごはん あぶら アーモンド はるさめ パンこ こむぎこ	(幼) 535 (小) 646 (中) 810
18	火	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず	にんじん だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ トマト	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	(幼) 518 (小) 660 (中) 815
19	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ わかめ あじ	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ピーマン	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら ごはん あぶら ごま パンこ こむぎこ	(幼) 551 (小) 718 (中) 895
20	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン なす キャベツ きゅうり だいこん しそ たかな れんこん	ごはん あぶら	(幼) 514 (小) 637 (中) 792
21	金	ぎゅうにゅう わかめ あじ はんぺん とうふ	たまねぎ パプリカ ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 475 (小) 590 (中) 750
24	月	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごはん	(幼) 467 (小) 596 (中) 748
25	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまねぎ	キャベツ きゅうり パプリカ もも パイン みかん	パン でんぷん さとう ドレッシング ゼリー	(幼) 477 (小) 645 (中) 806
26	水	ぎゅうにゅう とりにく さけ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ レタス きゅうり バジル	ソフトめん あぶら ごはん こむぎこ でんぷん	(幼) 506 (小) 665 (中) 806
27	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ とりにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら ごま	(幼) 487 (小) 619 (中) 780
28	金	ぎゅうにゅう さわら ハム ぶたにく とりにく	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 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 ごまあぶら ピーファン	(幼) 519 (小) 642 (中) 810

学校給食では、幼稚園490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。

【今月の地元食材】



米 牛乳 とびうお とうふ あつあげ 油あげ たまご きゅうり こまつな
トマト ジャンボピーマン サラノバレタス しいたけ さわら ねぎ

