



6月こんだてひょう



令和6年(2024) 6月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 豚肉のレモンソースかけ かつおあえ もやしのみそ汁	4【カミカミ ^{こんだて} 献立】 きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 ししゃも ^{いそべ} 磯辺フライ (幼1個、小・中2個) カミカミサラダ	5 ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル 春雨スープ	6 ごはん 牛乳 さけの香草揚げ 三色あえ なめこ汁	7 りんごパン 牛乳 スパイシーチキン 花野菜のサラダ ミネストローネ

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 ごはん 牛乳 アジの香味フライ きゅうりの酢のもの かきたま汁	11【おいしい出雲の一日】 五目ひやむぎ おむすび(小・中) 牛乳 カレーのからあげ デラウエア	12【出雲市共通献立】 夏野菜のカレー 牛乳 オムレツ かわりあえ	13 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き パプリカと水菜の ゴマドレあえ 出雲しいたけのみそ汁	14 パン 牛乳 さわらの バーベキューソースかけ ふるさとサラダ ABCスープ
17 ごはん 牛乳 いわしおかか煮 小松菜とコーンのごまあえ 豚汁	18 しょうゆラーメン おむすび(小・中) 牛乳 鶏のからあげ ひじきのサラダ	19 まめなカレーどんぶり 牛乳 いそかあえ かぼちゃのみそ汁	20 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 納豆サラダ けんちん汁	21 パン チョコクリーム 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ 夏野菜のコンソメスープ
24 ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ わかめスープ	25 ミートソーススパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き レタスとコーンのサラダ	26 ごはん 牛乳 とびうおの ピリ辛ソースかけ ごまあえ はんぺんのすまし汁	27 ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き りっちゃんの元気サラダ あつあげのみそ汁	28 パン 牛乳 ハンバーグの たまねぎソースかけ コールスローサラダ クリームスープ

※都合により献立を変更することがあります。

今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

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かい)

歯ぐき (歯をささえる)

エナメル質 (歯の表面のかたい部分)

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りよう~

【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】

歯の主な材料

カルシウムの吸収を助ける

エナメル質を強化する

象牙質を仕上げる歯の土台や歯ぐきを作る



食品のはたらき



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

3	月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	レモン こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	493 625 790
4	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ハム のり	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ごぼう れんこん きゅうり	うどん ごはん パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ でんぷん さとう	428 691 807
5	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	もやし きゅうり にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ	447 566 720
6	木	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	バジル こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	476 604 762
7	金	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ベーコン だいた	りんご カリフラワー ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ トマト チンゲンサイ	パン ドレッシング じゃがいも あぶら	483 637 786
10	月	ぎゅうにゅう あじ わかめ たまご とうふ	パセリ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん	461 588 742
11	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ カレー	だいこん たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ デラウエア	ひやむぎ ごはん でんぷん あぶら	438 634 755
12	水	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん しそ ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり だいこん れんこん なたまめ	ごはん さとう あぶら でんぷん	518 655 825
13	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき あつあげ みそ	しょうが みずな パプリカ きゅうり レタス たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ごはん ごま ドレッシング	491 616 782
14	金	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン サラノバレタス にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ さやいんげん	パン でんぷん あぶら さとう ドレッシング マカロニ じゃがいも	503 652 802
17	月	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こまつな キャベツ スイートコーン にんじん ごぼう ねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも でんぷん	496 628 767
18	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ ひじき	もやし にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら でんぷん ドレッシング ごま	442 645 782
19	水	ぎゅうにゅう とりにく だいた のり あぶらあげ みそ	グリーンピース しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ	ごはん あぶら さとう	500 593 708
20	木	ぎゅうにゅう さば なつとう ハム みそ とりにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう れんこん こんにやく こまつな	ごはん マヨネーズ	496 629 794
21	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ ベーコン	レタス キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ スイートコーン えだまめ	パン チョコレートクリーム パンこ あぶら こむぎこ でんぷん さとう こめこ	556 678 833
24	月	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ	506 622 756
25	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース レモン レタス きゅうり スイートコーン パセリ	スパゲッティ ごはん あぶら バター ドレッシング	484 691 838
26	水	ぎゅうにゅう とびうお はんぺん	パプリカ にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	442 561 711
27	木	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム こんぶ かつおぶし あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう ごま	484 609 770
28	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン パセリ	パン でんぷん さとう ドレッシング じゃがいも バター	521 697 869

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、きゅうり、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、サラノバレタス
なす、パプリカ、ジャンボピーマン、デラウエア、みずな、かぼちゃ

