



6月こんだて写真



令和6年(2024) 6月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
3 かみかみ献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのカレーあげ きりぼしだいこん あまず 切干大根の甘酢あえ こんさいじる 根菜汁	4 スパゲッティミートソース おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ ツナサラダ	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの ^{たつた} 竜田あげ ひじきのいため煮 にく 肉だんごのスープ	6 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた ^{にく} 肉の バーベキューソース ごまじゃこサラダ ミネストローネ	7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 ^に なっとう 納豆サラダ はんぺんのすまし汁 ^{じる}
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 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた ^{にく} 肉のからあげ ふるさとドレッシングサラダ とうふ ^{しる} のみそ汁	11 にくこめこ 肉米粉うどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおの南蛮漬 ^{なんばんづ} け (小中) あじの南蛮漬 ^{なんばんづ} け (幼) おかかあえ	12 出雲市共通献立 なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ	13 パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた ^{にく} 肉の いちじくソースがけ かぼちゃと枝豆 ^{えだまめ} のサラダ コンソメスープ	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ ^{こうみ} トマトのサラダ しじみ汁 ^{じる} ももタルト

17 まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ごまあえ じゃがいものスープ	18 しょうゆラーメン おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョウザ（2こ） アーモンドあえ	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンの甘酢だれ いそかあえ おふのすまし汁	20 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパーやき キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ	21 おいしい出雲の一日献立 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ 枝豆いりメンチカツ いずも 出雲しいたけのみそ汁 デラウエア
				
24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの白ねぎソースがけ ゆかりあえ むらくも汁	25 きつねうどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 ポークコロッケ ひじきのサラダ	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうがやき だいこん 大根のすのもの かぼちゃのみそ汁	27 パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースがけ キャベツのサラダ ABCスープ	28 ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのハーブやき きゅうりのサラダ
				

こんげつ きゅうしょくもくひょう た

今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

1234...

いつもより5回多くかんでみよう



ぞうげしつ 象牙質

しつ やわ

(エナメル質よりやや軟らかい)

は は

歯ぐき (歯をささえる)

は つく えいようそ

～歯を作る栄養素をしっかりとろう～

は こんだて へんこう

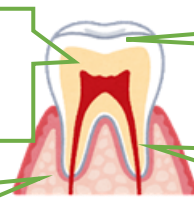
※都合により献立を変更することがあります。

しつ は ひょうめん ぶぶん

エナメル質 (歯の表面のかたい部分)

しつ は ね ぶぶん

セメント質 (歯の根をおおっている部分)



【カルシウム・リン】

おも ざいりょう

歯の主な材料

【ビタミンD】

きゅうしゅうたす

カルシウムの吸収を助ける

【ビタミンA】

しつ きょうか

エナメル質を強化する

【ビタミンC】

ぞうげしつ しあ

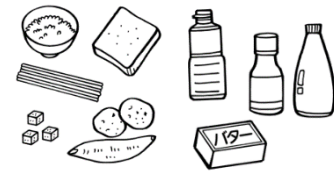
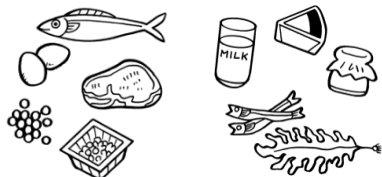
象牙質を仕上げる

【たんぱく質】

は どだい は つく

歯の土台や歯ぐきを作る

たべもののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
3	月	牛乳 さけ とり肉 あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう れんこん こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	632 799 492
4	火	牛乳 ぶた肉 ハム ツナ	たまねぎ にんにく セロリ パセリ マッシュルーム にんじん きゅうり ほうれんそう トマト	ソフトめん こめ(小中) あぶら	706 859 505
5	水	牛乳 さわら ひじき 大豆 さつまあげ とり肉 ぶた肉	しょうが にんにく いんげん にんじん チンゲンツアイ たまねぎ しめじ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	686 869 539
6	木	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ ベーコン しろいんげんまめ	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ トマト	パン くらざとう さとう ごま	608 747 467
7	金	牛乳 さば みそ なつとう ハム はんぺん わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ さとう	648 840 533
10	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら いちじくジャム じゃがいも	646 818 505
11	火	牛乳 牛肉 あぶらあげ とびうお(小中) あじ(幼) かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ パプリカ もやし きゅうり とうもろこし	うどん こめこ こめ(小中) でんぷん あぶら さとう	713 832 471
12	水	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ジャンボピーマン なす にんにく りんご きゅうり だいこん たかな れんこん しそのは しょうが	こめ あぶら	632 781 482
13	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン	かぼちゃ えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ	パン りんごジャム いちじくジャム でんぷん マヨネーズ じゃがいも	653 793 510
14	金	牛乳 あじ しじみ みそ	パセリ トマト きゅうり とうもろこし レタス ねぎ もも	こめ パンこ ごま あぶら でんぷん こめこ さとう こむぎこ タルト	673 815 550
17	月	牛乳 ぶた肉 だいず あおだいず きんときまめ ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな しょうが	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	658 834 516
18	火	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ チンゲンツアイ にんにく ほうれんそう もやし キャベツ にら	ちゅうかめん こめ(小中) こむぎこ あぶらアーモンド	635 814 451
19	水	牛乳 とり肉 のり とうふ ふ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら こめ さとう	629 797 492
20	木	牛乳 チーズ さけ ツナ	レモン キャベツ とうもろこし きゅうり バナナ みかん缶 もも缶 パイナップル	パン さとう あぶら しらたまだんご カクテルゼリー	682 853 518
21	金	牛乳 わかめ とり肉 とうふ みそ	えだまめ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ デラウェア	こめ パンこ あぶら でんぷん さとう	600 771 500
24	月	牛乳 あじ たまご とり肉	白ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しそのは	でんぷん あぶら さとう こめ	605 763 472
25	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 ひじき	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	うどん こめ(小中) あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ	686 800 449
26	水	牛乳 ぶた肉 わかめ あつあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ ごま さとう	615 777 481
27	木	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉	たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな にんじん かぼちゃ	パン さとう でんぷん マカロニ あぶら	624 778 459
28	金	牛乳 ぶた肉 さわら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー セロリ バジル パセリ パプリカ きゅうり トマト	あぶら こめ ごま こむぎこ	619 780 483