



6月こんだて写真



令和3年(2021)6月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>美味しまね認証</p> <p>「美味しまね認証」は、生産者が食べ物の安全や環境を守ることなどに気を配り、より良い生産を行っている証です。今月のしいたけと卵、葉ねぎは、「美味しまね認証」を受けた出雲産の食材です。</p>	<p>1</p> <p>スープパゲティ ミニパン (幼なし) 牛乳 えだまめ入りメンチカツ コールスローサラダ</p> 	<p>2</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き アーモンドあえ あつあげのすまし汁</p> 	<p>3</p> <p>黒糖パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース キャベツとコーンのサラダ 新じゃがのスープ</p> 	<p>4</p> <p>かみかみ献立</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ 切りほだいこん 切干大根サラダ 根菜汁</p> 
<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き 昆布あえ なめこ汁</p> 	<p>8</p> <p>チャンポンメン おむすび (幼なし) 牛乳 あげぎょうざ (2こ) ひじきの中華サラダ</p> 	<p>9</p> <p>ごはん 牛乳 えびカツ 五目きんぴら ミートボールのスープ</p> 	<p>10</p> <p>パン ブルーベリージャム 牛乳 鮭のレモンペッパー焼き かぼちゃサラダ ミネストローネ</p> 	<p>11</p> <p>ハヤシライス 牛乳 白身魚フライ きゅうりの ゴマドレッシングサラダ</p> 
<p>いずも給食 week</p> <p>大好き☆出雲!</p>	<p>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、出雲産の農産物や食品を積極的に取り入れています。また、6月7日～18日には、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農薬や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。</p>			
<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 あじの香味フライ ふるさとドレッシングあえ しじみ汁 ブルーベリータルト</p> 	<p>15</p> <p>五目米粉うどん おむすび (幼なし) 牛乳 とりの香味焼き りっちゃんの元気サラダ</p> 	<p>16</p> <p>ごはん 牛乳 とびうおの南蛮漬 (小中) あじの南蛮漬 (幼) ごまあえ かきたま汁</p> 	<p>17</p> <p>いちじくパン 牛乳 とうふハンバーグ 海藻サラダ ABCスープ ミニトマト (幼1、小中2)</p> 	<p>18</p> <p>おいしい出雲の一日献立</p> <p>縁結びごはん 牛乳 ぶた肉の竜田あげ 出雲しいたけのみそ汁 デラウェア</p> 

21
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 チキンの^{あまず}甘酢だれ
 ごまジャコサラダ
 とうふのみ^{しる}みそ汁



22
 スパゲティミートソース
 ミニパン (幼^{よう}なし)
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 ポークコロック
 だいこん
 大根サラダ



23
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 さばの^{しおや}塩焼き
 ひじきサラダ
 ごまキムチ^{じる}



24
 パン
 くるまめ
 黒豆きなこクリーム
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 スパイシーチキン
 ツナサラダ
 フルーツポンチ



25
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 ぶた肉の^{にく}佐田^{さだ}みそ^や焼き
 ごまずあえ
 けんちん^{じる}汁



28
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 いわしの^{たつた あ}竜田揚げ
 おかかあえ
 あつあげのみ^{しる}みそ汁



29
 とんこつみそラーメン
 おむすび (幼^{よう}なし)
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 はるま
 春巻き
 とりささみのサラダ



30
 出雲市共通献立
 なつやさい
 夏野菜の 
 スパイシーカレーライス
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 チーズオムレツ
 かわりあえ



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標 よくかんで食べよう
 よくかんで食べると、こんないいことがあります！

た ものほんらい
 食べ物本来
 の味を十分
 味わうこと
 ができる

あごの骨や
 筋肉が発達
 し、歯並びが
 よくなる

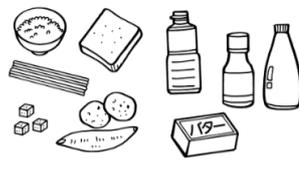
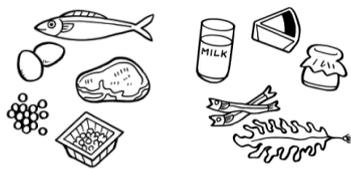
た液がたく
 さん出て、
 むし歯を予
 防する

かむかむかむ

 かむかむかむ




たべものののはたらき



日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	火	牛乳 とうふ ツナ ベーコン とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり えだまめ トマト	スパゲッティ パン あぶら パンこ	607 750 456
2	水	牛乳 さば みそ あつあげ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ アーモンド	591 752 484
3	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ ベーコン	トマト マッシュルーム たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん こまつな	パン しろさとう さとう あぶら じゃがいも	644 812 453
4	金	牛乳 いわし ハム こんぶ あぶらあげ みそ	パプリカ にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ あぶら さとう マヨネーズ こめこ	667 858 508
7	月	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	こめ ごま	581 744 443
8	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ひじき ツナ	キャベツ きくらげ にんじん たけのこ にんにく きゅうり こまつな たまねぎ にら	ちゅうかめん あぶら こめ ごま こむぎこ	655 830 463
9	水	牛乳 えび ぶた肉 とり肉 たら	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	643 815 496
10	木	牛乳 さけ ツナ ベーコン いんげんまめ	レモン かぼちゃ きゅうり にんじん トマト たまねぎ こまつな	パン マヨネーズ じゃがいも ブルーベリージャム	621 762 478
11	金	牛乳 ホキ 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ブロッコリー パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ あぶら ごま パンこ こむぎこ	662 839 508
14	月	牛乳 アジ ハム しじみ みそ とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ゆず ブルーベリー	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごま いちじくジャム さとう こめこ	659 809 532
15	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とり肉 ハム かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ トマト とうもろこし	こめこうどん こめ あぶら ごまあぶら さとう	627 772 413
16	水	牛乳 とびうお(小中) あじ(幼) たまご あつあげ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 生しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	708 847 491
17	木	牛乳 とうふ こんぶ わかめ とり肉 チキンウインナー ぶた肉	いちじく にんじん きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ ミニトマト	パン でんぷん マカロニ じゃがいも パンこ あぶら	631 791 480
18	金	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ こんぶ	しょうが 生しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう ごぼう たけのこ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	682 832 542
21	月	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ とうふ チリメンジャコ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ りんご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	669 864 511
22	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり にんじん トマト パセリ だいこん とうもろこし マッシュルーム	スパゲッティ あぶら パン パンこ こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	727 913 550
23	水	牛乳 さば ひじき とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ ゆず	こめ いちじくジャム ごまあぶら ごま	619 753 460
24	木	牛乳 とり肉 ツナ	きゅうり にんじん ほうれんそう パナナ みかん缶 パイナップル	パン ごま しらたまだんごゼリー さとう くるめきなこクリーム	698 845 545
25	金	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ ごま さとう じゃがいも	611 783 468
28	月	牛乳 いわし かつおぶし あつあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	590 752 477
29	火	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 ひじき	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく きゅうり こまつな とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん あぶら こめ ごま こむぎこ はるさめ	682 800 458
30	水	牛乳 ぶた肉 チーズ たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく キャベツ きゅうり しょうが だいこん たかな れんこん しそ りんご	こめ あぶら	642 819 510