



# 6月こんだて写真



令和5年(2023)6月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしょくもくひょう <b>今月の給食目標 よくかんで食べよう</b></p> <p>食べ物の本来の味を十分に味わうことができる 消化を助け、栄養の吸収が高まる</p> <p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p> <p><b>今月の地元食材</b> こめ 牛乳 とうふ 玉ねぎ あつあ 厚揚げ 油揚げ なす たまご きゅうり キャッサバ ミニトマト 小松菜 しいたけ ジャンボピーマン</p>			<p>1</p>  <p>さばそぼろ丼 牛乳 アーモンドあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>2【歯にいい献立】</p>  <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ まめなサラダ とうふのすまし汁 ヨーグルト</p>
<p>5</p>  <p>ごはん 牛乳 あじのかば焼き風 青菜とコーンのあえもの かきたま汁</p>	<p>6</p>  <p>黒糖パン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ レモンドレッシングサラダ コンソメスープ</p>	<p>7</p>  <p>とんこつラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 おさかなナゲット★ (幼小2ケ、中3ケ) 中華風サラダ</p>	<p>8</p>  <p>わかめごはん 牛乳 とり肉の香味ソースかけ ごまじゃこサラダ 肉だんごのスープ</p>	<p>9</p>  <p>ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁</p>
<p><b>いずも給食week</b> 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。また、6月5日～16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>12</p>  <p>ごはん 牛乳 とり肉のいちじくソース焼き 野菜のこんぶあえ 小松菜と厚揚げのみそ汁</p>	<p>13</p>  <p>パン きなこクリーム 牛乳 メンチカツ トマトとレタスのサラダ キャッサバのスープ★</p>	<p>14</p>  <p>わかめうどん おむすび(幼なし) 牛乳 小いわしの米粉揚げ 三色あえ</p>	<p>15【出雲市共通献立】</p>  <p>出雲の夏野菜カレー 牛乳 オムレツ かわりあえ</p>	<p>16</p>  <p>ごはん 牛乳 あじのソースフライ きゅうりのごますあえ 出雲しいたけのすまし汁 ミニトマト (幼小1ケ、小中2ケ)</p>
<p>19</p>  <p>ごはん 牛乳 とびうおの ピリ辛ソースかけ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁</p>	<p>20【おいしい出雲の一日】</p>  <p>チーズパン 牛乳 ハムステーキ さっぱりサラダ ポークビーンズ デラウェア</p>	<p>21</p>  <p>五目ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 シュウマイ (幼小2ケ、中3ケ) ささみの中華あえ</p>	<p>22</p>  <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き ポテトサラダ けんちん汁</p>	<p>23</p>  <p>ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 小松菜のおかかあえ わかめスープ</p>
<p>26</p>  <p>ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き キャベツのツナあえ はるさめスープ</p>	<p>27</p>  <p>パン イチゴジャム 牛乳 さけのハーブ焼き コールスローサラダ パンプキンスープ</p>	<p>28</p>  <p>きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 大根のしそあえ さくらんぼゼリー★</p>	<p>29</p>  <p>ドライカレー 牛乳 グリーンサラダ マカロニスープ</p>	<p>30</p>  <p>ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ いそかあえ ぶた汁</p>

※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)