



# 6月給食だより



2024年

雲南市中央給食センター



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3	カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 ぶた肉と根菜のきんぴら 青菜とコーンの和え物 とうふとワカメのみそ汁	4	カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ こまつな小松菜とひじきのサラダ スパイシースープ	5	カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 とり肉のみそだれかけ カミカミごぼうサラダ たまご玉ねぎと油揚げのみそ汁	6	カミカミ献立 みそラーメン 牛乳 じゃもの磯辺揚げ (幼1尾、小中2尾) きりぼしだいこん ちゅうか切干大根の中華サラダ	7	カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 とり肉とじゃが芋のねぎソース 三色おひたし カムカムみそ汁 はぐちけんこうしゅうかん歯と口の健康週間ゼリー
エネルギー (kcal) 幼 495   小 611   中 757		エネルギー (kcal) 幼 504   小 630   中 782		エネルギー (kcal) 幼 507   小 633   中 781		エネルギー (kcal) 幼 439   小 608   中 761		エネルギー (kcal) 幼 536   小 664   中 811	
10	まめなそぼろごはん 牛乳 納豆サラダ たまご玉ねぎとワカメのみそ汁	11	むぎごはん 牛乳 とり肉の玉ねぎソース きりぼしだいこん切干大根のリマヨあえ キャベツのコンソメスープ	12	むぎごはん 牛乳 手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのかきたま汁	13	むぎごはん 牛乳 おくいずもわぎゅう やきにく奥出雲和牛の焼き肉 こんにゃくサラダ はるさめスープ	14	むぎごはん 牛乳 なまば生干しカレイのから揚げ モロヘイヤのおかかあえ あつあ厚揚げのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 525   小 653   中 810		エネルギー (kcal) 幼 484   小 595   中 724		エネルギー (kcal) 幼 496   小 619   中 766		エネルギー (kcal) 幼 478   小 592   中 731		エネルギー (kcal) 幼 503   小 623   中 763	
17	むぎごはん 牛乳 とり肉のハンバーグ きゃべつの梅かつおあえ とうにゅういじる豆乳入りキムチ汁	18	むぎごはん 牛乳 おさかなギョーザ (幼小2コ、中3コ) じゃがいもの和風カレー炒め とりごぼう汁	19	雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 アジの塩焼き なっとうあ納豆和え ぶた汁	20	むぎごはん 牛乳 にくだんご あまず肉団子の甘酢あんかけ バンサンスー たまご卵スープ	21	わかめごはん 牛乳 さごしの梅だれかけ のりごまあえ じゃがいものみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 520   小 615   中 732		エネルギー (kcal) 幼 515   小 622   中 781		エネルギー (kcal) 幼 480   小 597   中 718		エネルギー (kcal) 幼 502   小 624   中 774		エネルギー (kcal) 幼 543   小 670   中 822	
24	びびんば 牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル ちゅうか中華コーンスープ	25	コッペパン 牛乳 いちごジャム ミンチカツ ひじきのレモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	26	ゆかりごはん 牛乳 さばのてり焼き きゅうりとコーンの和え物 こんさいじる根菜汁	27	ごもく五目うどん ぎゅうにゅう牛乳 とり肉の青のり揚げ じゃこ昆布和え あじさいゼリー	28	ポークカレーライス むぎごはん 牛乳 サケのから揚げ カラフルサラダ
エネルギー (kcal) 幼 492   小 616   中 760		エネルギー (kcal) 幼 518   小 619   中 745		エネルギー (kcal) 幼 521   小 643   中 815		エネルギー (kcal) 幼 489   小 620   中 765		エネルギー (kcal) 幼 576   小 728   中 894	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

## 今月の給食目標 よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。雲南市の学校給食では6月3日～7日を「カミカミ献立」とし、よくかんで食べる料理が登場します。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物の本来の味を十分に味わうことができる

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

消化を助け、栄養の吸収が高まる

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳の活性化、し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

### 雲南☆まいもんの日

こんげつ 今月は、6月に旬をむかえる「アジの塩焼き」の登場です。

しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校・中学校は、アジを一匹丸ごと塩焼きにします。

また、ぶた汁には、地場で収穫された新鮮な玉ねぎやじゃがいも、ねぎなどいろいろな野菜を入れます。

しゅん やさい 旬の野菜のおいしさを味わっていただきましょう。

#### 今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、こまつなほうれんそう、ねぎ、たまご、さやいんげん、きりぼしだいこん、きゅうり、にんにく、だいこん、じゃがいも

※牛乳は毎食つきます

2024年

6

月

給食材料表

雲南市中央学校給食センター

	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
3 (月)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	ごぼう こんにゃく しょうが
	青菜とコーンの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	とうふとワカメのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
4 (火)	むぎごはん			米 麦			
	きびなごのから揚げ		きびなご唐揚げ(小麦粉)		油		
	小松菜とひじきのサラダ	チキンささみ	芽ひじき		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	スパイシースープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	いんげん 人参	玉ねぎ
5 (水)	むぎごはん			米 麦			
	とり肉のみそだれかけ	鶏肉 みそ		三温糖			えだまめ
	カミカミごぼうサラダ	ツナフレーク		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	小松菜	ごぼう キャベツ コーン
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ
6 (木)	中華麺			中華麺			
	みそラーメンのスープ	豚肉 トウバンジャン みそ	煮干しだし	チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし コーン
	ｼｬﾂの磯辺揚げ(幼1小中2)		子持ちししゃも 青のり	米粉 片栗粉	油		
	切干大根の中華サラダ	ツナフレーク			ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根
7 (金)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のねぎソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	油	ねぎ	
	三色おひたし	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 大根
	カムカムみそ汁	みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	れんこん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ
	歯と口の健康週間ゼリー(レ)						レモン果汁
10 (月)	むぎごはん			米 麦			
	まめなそぼろごはんの具	豚肉 大豆 おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが えだまめ
	納豆サラダ	納豆 チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	キャベツ
	玉ねぎとワカメのみそ汁	高野豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ 大根
11 (火)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉の玉ねぎソース	鶏肉		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
	切干大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	切干大根 大根
	キャベツのコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ
12 (水)	むぎごはん			米 麦			
	手作りさつまあげ	とびうお(すり身) 大豆	芽ひじき	片栗粉	油		コーン ごぼう
	ごまあえ	うす揚げ		三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	まいいたけのかきたま汁	豆腐 たまご	だしこんぶ 煮干しだし	片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 まいたけ
13 (木)	むぎごはん			米 麦			
	奥出雲和牛の焼き肉	牛肉 みそ		三温糖	ごま油	カラービーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	こんにゃくサラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく キャベツ
	はるさめスープ	豚肉		はるさめ チキンスープ 中華スープ	油	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし
14 (金)	むぎごはん			米 麦			
	生干しカレイのから揚げ	カレイ		片栗粉	油		
	モロヘイヤのおかかあえ	かつおぶし				モロヘイヤ オクラ	キャベツ コーン
	厚揚げのみそ汁	ミニ絹厚揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ
17 (月)	むぎごはん			米 麦			
	とり肉のハンバーグ	鶏のハンバーグ					
	きゃべつの梅かつおあえ	かつおぶし		三温糖		小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ 梅
	豆乳入りキムチ汁	豚肉 うす揚げ みそ 豆乳	煮干しだし	じゃがいも	油	人参 大根葉	玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ
18 (火)	むぎごはん			米 麦			
	おさかなギョーザ	お魚ギョーザ			油		
	じゃがいもの和風ｶｰﾁｮﾒ	豚肉 大豆		じゃがいも 三温糖 カレー粉	油		えだまめ 玉ねぎ
	鶏ごぼう汁	鶏肉団子	煮干しだし			人参 ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう キャベツ
19 (水)	むぎごはん			米 麦			
	アジの塩焼き	あじ					
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみのり			小松菜 人参	キャベツ 切干大根
	豚汁	豚肉 うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく
20 (木)	むぎごはん			米 麦			
	肉団子の甘酢あんかけ	安心素材ミートボール8g		三温糖 片栗粉			
	パンサンスー	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま油	人参	キャベツ きゅうり しょうが
	卵スープ	鶏肉 たまご		チキンスープ 中華スープ 片栗粉	油	人参 小松菜	玉ねぎ もやし
21 (金)	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米 麦			
	さごしの梅だれかけ	さわら		片栗粉 三温糖	油		梅
	のりごまあえ		もみのり	三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	じゃがいものみそ汁	高野豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
24 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 おから みそ トウバンジャン		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	ほうれん草 人参 小松菜	もやし キャベツ
	中華コーンスープ	鶏肉		じゃがいも チキンスープ 中華スープ		人参 ねぎ	玉ねぎ コーン
25 (火)	コッペパン			コッペパン			
	いちごジャム			いちごジャム			
	ミンチカツ	ポーク&チキンミンチカツ			油		
	ひじきのﾍﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	ほうれん草 カラービーマン	きゅうり レモン果汁 キャベツ
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		じゃがいも 三温糖 チキンスープ 中華スープ	油	人参 いんげん トマトケチャップ トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ
26 (水)	ゆかりごはん			米 麦		しそ	
	さばのてり焼き	さば		三温糖			しょうが
	きゅうりとコーンの和え物			三温糖	ごま油	ほうれん草	きゅうり キャベツ コーン
	根菜汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく
27 (木)	うどん			うどん			
	五目うどんの汁	鶏肉 うす揚げ うす切りかまぼこ	煮干しだし だしこんぶ		油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ
	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布			ほうれん草	キャベツ 切干大根
	あじさいゼリー(ブドウ果汁)			あじさいゼリー(ブドウ)			
28 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉 大豆		じゃがいも カレー粉 チキンスープ 中華スープ	カレールー 油	人参 トマト	玉ねぎ にんにく
	サケのから揚げ	さけ		片栗粉	油	パセリ	
	カラフルサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	カラービーマン	きゅうり キャベツ コーン えだまめ