

| 月曜日                                   |                                                                           | 火曜日                                   |                                                                           | 水曜日                                   |                                                                             | 木曜日                                   |                                                                                  | 金曜日                                   |                                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 3                                     | <b>カミカミ献立</b><br>むぎごはん 牛乳<br>豚肉と根菜のきんぴら<br>青菜とコーンの和え物<br>とうふのみそ汁          | 4                                     | <b>カミカミ献立</b><br>むぎごはん 牛乳<br>小いわしの米粉揚げ<br>こまつな<br>小松菜とひじきのサラダ<br>スパイシースープ | 5                                     | <b>カミカミ献立</b><br>むぎごはん 牛乳<br>とり肉のみそだれかけ<br>カミカミごぼうサラダ<br>たまご<br>玉ねぎと油揚げのみそ汁 | 6                                     | <b>カミカミ献立</b><br>ラーメンの麺 牛乳<br>みそラーメンの汁<br>じゃもの磯辺揚げ<br>きりぼだいこん ちゅうか<br>切干大根の中華サラダ | 7                                     | <b>カミカミ献立</b><br>むぎごはん 牛乳<br>とり肉とじゃが芋のねぎソース<br>さんしょく<br>三色おひたし<br>カムカムみそ汁 |
| エネルギー (kcal)<br>幼 491   小 606   中 840 |                                                                           | エネルギー (kcal)<br>幼 495   小 617   中 859 |                                                                           | エネルギー (kcal)<br>幼 493   小 613   中 847 |                                                                             | エネルギー (kcal)<br>幼 473   小 604   中 731 |                                                                                  | エネルギー (kcal)<br>幼 501   小 626   中 864 |                                                                           |
| 10                                    | むぎごはん 牛乳<br>まめなそぼろごはんの具<br>キャベツのおかかあえ<br>たまご<br>玉ねぎとわかめのみそ汁<br>うめ<br>梅ゼリー | 11                                    | むぎごはん 牛乳<br>てづく<br>手作りさつまあげ<br>ごまあえ<br>まいたけのすまし汁                          | 12                                    | むぎごはん 牛乳<br>とり肉 たまご<br>鶏肉の玉ねぎソース<br>だいこん<br>大根ののりマヨあえ<br>キャベツとたまごのスープ       | 13                                    | むぎごはん 牛乳<br>なまこ<br>生干しカレイのから揚げ<br>こんにゃくサラダ<br>とうもろこし<br>豆乳みそ汁                    | 14                                    | むぎごはん 牛乳<br>おくいずも わきゅう や<br>奥出雲和牛の焼き肉<br>きゃべつの梅かつおあえ<br>しん<br>新じゃがのみそ汁    |
| エネルギー (kcal)<br>幼 510   小 622   中 849 |                                                                           | エネルギー (kcal)<br>幼 491   小 613   中 853 |                                                                           | エネルギー (kcal)<br>幼 593   小 634   中 843 |                                                                             | エネルギー (kcal)<br>幼 511   小 630   中 859 |                                                                                  | エネルギー (kcal)<br>幼 509   小 633   中 878 |                                                                           |
| 17                                    | びびんば 牛乳<br>むぎごはん<br>肉みそ、ナムル<br>ちゅうか<br>中華コーンスープ                           | 18                                    | コッペパン 牛乳<br>いちごジャム<br>ミンチカツ<br>ひじきのレモンドレッシングサラダ<br>ポークビーンズ                | 19                                    | 雲南☆まいもんの日<br>むぎごはん 牛乳<br>アジの塩焼き<br>なっとう<br>納豆あえ<br>豚汁                       | 20                                    | うどん 牛乳<br>ごもく<br>五目うどんの汁<br>とり肉 あお<br>鶏肉の青のり揚げ<br>キャベツのじゃこあえ<br>レモンゼリー           | 21                                    | わかめごはん 牛乳<br>さごしの梅だれかけ<br>こんぶあえ<br>昆布和え<br>こんさい<br>根菜のみそ汁                 |
| エネルギー (kcal)<br>幼 482   小 603   中 833 |                                                                           | エネルギー (kcal)<br>幼 546   小 648   中 774 |                                                                           | エネルギー (kcal)<br>幼 566   小 642   中 824 |                                                                             | エネルギー (kcal)<br>幼 515   小 624   中 845 |                                                                                  | エネルギー (kcal)<br>幼 531   小 627   中 826 |                                                                           |
| 24                                    | むぎごはん 牛乳<br>ぶたにく<br>豚肉のスタミナ炒め<br>ワカメとキャベツの酢の物<br>あつあ<br>厚揚げのみそ汁           | 25                                    | むぎごはん 牛乳<br>ポークカレーライス<br>サケのから揚げ<br>カラフルサラダ                               | 26                                    | むぎごはん 牛乳<br>にくだんご あまず<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>バンサンスー<br>ちゅうか<br>中華卵スープ             | 27                                    | ゆかりごはん 牛乳<br>さばのしょうが煮<br>きゅうりとコーンの和え物<br>わかめと豆腐のみそ汁                              | 28                                    | むぎごはん 牛乳<br>おさかなギョーザ<br>じゃがいもの和風カレー炒め<br>とり<br>鶏ごぼう汁                      |
| エネルギー (kcal)<br>幼 495   小 619   中 855 |                                                                           | エネルギー (kcal)<br>幼 531   小 663   中 898 |                                                                           | エネルギー (kcal)<br>幼 514   小 643   中 893 |                                                                             | エネルギー (kcal)<br>幼 574   小 678   中 851 |                                                                                  | エネルギー (kcal)<br>幼 503   小 616   中 825 |                                                                           |

※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
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 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
- 脳の活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするかわかりながら食べる
- ★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

今月は、6月に旬をむかえる「アジの塩焼き」の登場です。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。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、たまご、パセリ、きりぼしだいこん、アスパラガス、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

雲南市加茂学校給食センター

|     | 献立              | 赤 (体をつくるもとになるもの)   |               | 黄 (エネルギーのもとになるもの)     |            | 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   | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (月) | 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               |
|     | とうふのみそ汁         | 豆腐 みそ              | 煮干しだし わかめ     | じゃがいも                 |            | 人参             | 玉ねぎ                    |
| 4   | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (火) | 小さいわしの米粉揚げ      | 小さいわし米粉揚げ          |               |                       | 揚げ油        |                |                        |
|     | 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 コンソメ チキンスープ     |               | じゃがいも カレー粉            | 油          | 人参             | 玉ねぎ いんげん               |
| 5   | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (水) | とり肉のみそだれかけ      | 鶏肉 みそ              |               | 三温糖                   |            |                | えだまめ こんにゃく             |
|     | カミカミごぼうサラダ      | ツナフレーク             |               |                       | 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     | 油揚げ みそ             | 煮干しだし         |                       |            | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ 大根 干し椎茸            |
| 6   | ラーメンの麺          |                    |               | 中華麺                   |            |                |                        |
| (木) | みそラーメンの汁        | 豚肉 トウバンジャン みそ      |               | 中華スープ 清湯スープ           | 油 ごま油      | 人参 ねぎ          | にんにく しょうが コーン もやし きくらげ |
|     | 汁の磯辺揚げ          | ししゃも               | 青のり           | 米粉 片栗粉                | 揚げ油        |                |                        |
|     | 切干大根の中華サラダ      | チキンささみ             |               |                       | ごま油        | 人参 ほうれん草       | キャベツ 切干大根              |
| 7   | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (金) | 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          |                    |               | 三温糖                   | ごま油        | ほうれん草 人参       | キャベツ もやし               |
|     | カムカムみそ汁         | みそ                 | 煮干しだし わかめ     | さつまいも                 |            | 人参             | 大根 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ れんこん  |
| 10  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (月) | まめなそぼろごはんの具     | 豚肉 おから 大豆          |               | 三温糖 カレー粉              | 油          |                | しょうが えだまめ              |
|     | キャベツのおかかあえ      | かつおぶし              |               |                       |            | 人参 アスパラ        | キャベツ                   |
|     | 玉ねぎとワカメのみそ汁     | 豆腐 みそ              | わかめ 煮干しだし     | じゃがいも                 |            | 人参             | 玉ねぎ                    |
|     | 梅ゼリー            |                    |               | 梅のゼリー                 |            |                |                        |
| 11  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (火) | 手作りさつまあげ        | とびうお(すり身) 大豆       | 芽ひじき          | 片栗粉                   | 揚げ油        |                | コーン ごぼう                |
|     | ごまあえ            | 油揚げ                |               | 三温糖                   | ごま         | 小松菜 ほうれん草 人参   | キャベツ                   |
|     | まいたけのすまし汁       | 豆腐 だしかつお           | だしこんぶ         |                       |            | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ まいたけ               |
| 12  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (水) | 鶏肉の玉ねぎソース       | 鶏肉                 |               | 三温糖 片栗粉               |            |                | 玉ねぎ                    |
|     | 大根ののりマヨあえ       | ツナフレーク             | もみのり          |                       | ノンエッグマヨネーズ | ほうれん草 人参       | 切干大根 大根                |
|     | キャベツとたまごのスープ    | 鶏肉 たまご チキンスープ コンソメ |               |                       | 油          | 人参 アスパラ バセリ    | 玉ねぎ キャベツ               |
| 13  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (木) | 生干しカレイのから揚げ     | カレイ                |               | 片栗粉                   | 揚げ油        |                |                        |
|     | こんにゃくサラダ        | チキンささみ             |               | 三温糖                   | ごま油        | 小松菜            | こんにゃく キャベツ             |
|     | 豆乳みそ汁           | 豚肉 豆腐 豆乳 みそ        | 煮干しだし         | じゃがいも                 |            | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ 大根 しいたけ            |
| 14  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (金) | 奥出雲和牛の焼き肉       | 牛肉 みそ              |               | 三温糖                   | ごま油        | カラーピーマン        | しょうが にんにく 玉ねぎ          |
|     | 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      | キャベツ 切干大根 梅            |
|     | 新じゃがのみそ汁        | 豆腐 みそ              | 煮干しだし         | じゃがいも                 |            | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ 大根                 |
| 17  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (月) | ビビンバの具(肉みそ)     | 豚肉 トウバンジャン おから みそ  |               | 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        | 人参 小松菜 ほうれん草   | もやし キャベツ               |
|     | 中華コーンスープ        | 豆腐 チキンスープ          |               | じゃがいも 中華スープ           |            | 人参 ねぎ          | 玉ねぎ コーン                |
| 18  | コッペパン           |                    |               | コッペパン                 |            |                |                        |
| (火) | いちごジャム          |                    |               | いちごジャム                |            |                |                        |
|     | ミンチカツ           | ミンチカツ              |               |                       | 揚げ油        |                |                        |
|     | ひじきのレンドレッシングサラダ | チキンささみ             | 芽ひじき          | 三温糖                   | オリーブ油      | ほうれん草          | きゅうり キャベツ コーン レモン果汁    |
|     | ボークビーンズ         | 豚肉 大豆 チキンスープ       |               | じゃがいも 三温糖 中濃ソースAF     | 油          | 人参 トマト         | にんにく 玉ねぎ いんげん          |
| 19  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (水) | アジの塩焼き          | あじ                 |               |                       |            |                |                        |
|     | 納豆あえ            | 納豆 みそ かつおぶし        |               | 三温糖                   |            | ほうれん草 人参       | キャベツ 梅                 |
|     | 豚汁              | 豚肉 豆腐 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  | うどん             |                    |               | うどん                   |            |                |                        |
| (木) | 五目うどんの汁         | 鶏肉 油揚げ 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                   | 揚げ油        |                |                        |
|     | キャベツのじゃこあえ      |                    | ちりめんじゃこ 塩ふき昆布 | 三温糖                   |            | ほうれん草          | キャベツ コーン 梅             |
|     | レモンゼリー          |                    |               | レモンゼリー                |            |                |                        |
| 21  | わかめごはん          |                    | 混ぜ込みわかめ       | 米                     |            |                |                        |
| (金) | さごしの梅だれかけ       | さわら                |               | 片栗粉 三温糖               | 揚げ油        |                | 梅                      |
|     | 昆布和え            |                    | 塩ふき昆布         |                       |            | 小松菜 人参         | キャベツ                   |
|     | 根菜のみそ汁          | 豆腐 みそ              | わかめ 煮干しだし     | じゃがいも                 |            | 人参             | 玉ねぎ                    |
| 24  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (月) | 豚肉のスタミナ炒め       | 豚肉 みそ              |               | 三温糖                   | ごま油        | カラーピーマン        | にんにく しょうが 玉ねぎ          |
|     | ワカメとキャベツの酢の物    |                    | わかめ           | 三温糖                   |            | ほうれん草          | 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                    |
| 25  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (火) | ボークカレーライス       | 豚肉 大豆              |               | じゃがいも ウスターソースAF カレールウ | 油          | 人参             | 玉ねぎ にんにく アップルソース       |
|     | サケのから揚げ         | さけ コンソメ            |               | 片栗粉                   | 揚げ油        | バセリ            |                        |
|     | カラフルサラダ         | ツナフレーク             |               | 三温糖                   | オリーブ油      | カラーピーマン        | きゅうり キャベツ コーン えだまめ     |
| 26  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (水) | 肉団子の甘酢あんかけ      | FMミートボール           |               | 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              |
|     | 中華卵スープ          | 豆腐 たまご チキンスープ 鶏肉   |               | 中華スープ 片栗粉             | 油          | 人参 小松菜         | 玉ねぎ もやし コーン            |
| 27  | ゆかりごはん          |                    |               | 米 混ぜ込みしそご飯            |            |                |                        |
| (木) | さばのしょうが煮        | さば                 |               | 三温糖                   |            |                | しょうが                   |
|     | きゅうりとコーンの和え物    | チキンささみ             |               | 三温糖                   | ごま油        |                | きゅうり キャベツ コーン          |
|     | わかめと豆腐のみそ汁      | 豆腐 油揚げ みそ          | わかめ 煮干しだし     | じゃがいも                 |            | 人参 根深ねぎ        | 玉ねぎ                    |
| 28  | むぎごはん           |                    |               | 米 麦                   |            |                |                        |
| (金) | おさかなギョーザ        | お魚ギョーザ             |               |                       | 揚げ油        |                |                        |
|     | じゃがいもの和風カレー炒め   | 豚肉 大豆              |               | じゃがいも 三温糖 カレー粉        | 油          |                | 玉ねぎ えだまめ               |
|     | 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      |