

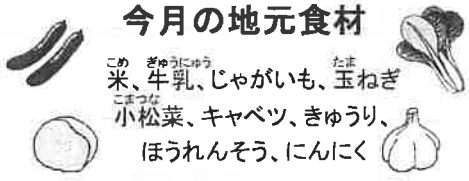


6月給食だより

2022年

雲南市加茂学校給食センター

今月の地元食材

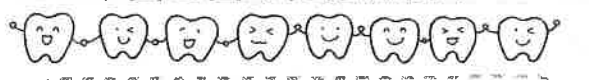


こめ、牛乳、じゃがいも、玉ねぎ
小松菜、キャベツ、きゅうり、
ほうれんそう、にんにく

水曜日		木曜日		金曜日					
1	むぎごはん 牛乳 アジフライ ひじきと大豆の炒め煮 キャベツと油揚げのみそ汁	2	むぎごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ 枝豆サラダ わかめスープ	3	むぎごはん 牛乳 豚肉とれんこんのきんぴら 磯香あえ 玉ねぎと豆腐のみそ汁				
6	むぎごはん 牛乳 ししゃも 切干大根のりマヨあえ わかめと豆腐のみそ汁	7	むぎごはん 牛乳 米粉のチキンチンごぼう パンサンスー 中華卵スープ	8	むぎごはん 牛乳 さばの南部焼き キャベツの昆布和え けんちん汁	9	むぎごはん 牛乳 五目うどん 大豆とかえりの揚げ煮 梅おかかあえ わらびもち	10	雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 鶏肉の玉ねぎソース アスパラガスのサラダ カムカムみそ汁
13	むぎごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 和風マヨ和え しまねのみそ汁	14	むぎごはん 牛乳 ニギス抹茶フライ 三色おひたし じゃがいものそぼろ煮	15	むぎごはん 牛乳 ポークカレー 千草オムレツ こんにやくサラダ	16	むぎごはん 牛乳 アジの塩焼き 納豆あえ ごまキムチ汁 デラゼリー	17	むぎごはん 牛乳 手作りさつまあげ キャベツのゴマ和え まいたけ入りかき玉汁
20	むぎごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ ごぼうサラダ コンソメスープ	21	コッペパン 牛乳 リンゴジャム うの花コロッケ ツナとひじきのレモン酢あえ グリーンポタージュ	22	むぎごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根の甘酢あえ 根菜のみそ汁	23	ミートソーススパゲティ 牛乳 たらのレモンペッパー焼き ブロッコリーのマリネ	24	むぎごはん 牛乳 カラフル肉みそごはんの具 きゅうりの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁
27	むぎごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのスタナ炒め 中華和え にら卵スープ	28	カレーピラフ 牛乳 魚のマヨネーズ焼き りっちゃん元気サラダ 白玉入りフルーツポンチ	29	むぎごはん 牛乳 新じゃがと鶏の揚げ煮 ごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	30	むぎごはん 牛乳 さばのしょうが煮 小松菜とツナのごまネーズ なめこ汁		

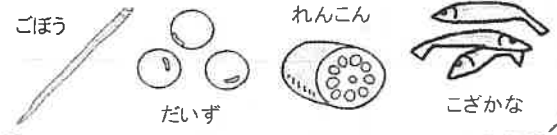
※都合により、献立の一部を変更することがあります。
今月の給食目標：**よくかんでたべよう！**

6月4日から10日は 歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。健康な歯と口を保つためにも、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

〈かみごたえのあるもの〉



～6月は「しまねふるさと給食月間」です～
この月間は地場産物や郷土料理を通して、ふるさとを愛し、ふるさとに誇りを持ち、心豊かでたくましい子ども達を育てることがねらいです。今月はアジやとびうおなど、島根のおいしいものが給食に登場しますよ。

「雲南☆まいもんの日」

6月の「雲南☆まいもんの日」のみそ汁は、「カムカムみそ汁」です。歯と口の健康週間にあわせて、かむことを意識したみそ汁にしました。かみごたえのある食物を入れたり、具材を少し大きめにしたりしていますよ。かむことを意識して、よくかんで食べましょう。また、雲南市でとれた新玉ねぎを使った「鶏肉の玉ねぎソース」にしました。「新玉ねぎ」だからこそ味わえるおいしさを感じながら食べてくださいね。

