



がっこう きゅうしよく ひょう
学校給食こんだて表

令和5年6月

松江市立東出雲学校給食センター



6月

今月の目標
・よくかんで食べよう

日(曜)	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		主に体をつくる もとなるしよくひん		主に体のちようしを とどめるしよくひん		主にエネルギーの もとなるしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1木	むぎごはん いわしのかばやき しそあえ こまつなのみそしる	いわし あがらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あがら
2金	もずくどんぶり ごぼうサラダ ワンダンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
5月	曾と口の健康週間(6月4日~6月10日) コッペパン(セルフホットドッグ) ウインナー げんきサラダ あざりのスープ	ウインナー ハム かつおがし あさり	牛乳 こんが	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	パン さとう じゃがいも	あがら
6火	カミカミカレーライス えだまめととうふのメンチカツ かくしんづけあえ こさかなくん	ぶたにく だいたく とうふ とりにく	牛乳 こいわし	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん ごぼう りんご キャベツ かくしんづけ えだまめ	こめ むぎ さとう パンこ	あがら
7水	こくとうパン さけのムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	さけ ツナ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ がなしめじ	パン こくとう こむぎこ マカロニ ひよこめめ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
8木	むぎごはん カミカミポーク きゅうりのすのもの だんごじる	ぶたにく ちくわ あがらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり しいたけ	こめ むぎ さとう しらたまだんご	あがら
9金	ごはん つくりさつまあげ こまあえ こんさいのみそしる	ぶたにく あがらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし ごぼう れんこん	こめ パンこ じゃがいも	あがら こま
12月	えんむすびごはん ニギスまっチャフライ ひじきのいために かきたまじる	とびうお あがらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん はねぎ まっチャ	れんこん たまねぎ しいたけ ごぼう たけのこ	こめ さとう かたくりこ パンこ	あがら
13火	むぎごはん さわらのみりんやき ツナマヨあえ あごまるのみそしる	さわら ツナ あごだんご あがらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ
14水	コッペパン ブルーベリージャム とりのハーブやき ふるさとドレッシングサラダ あおだいずポタージュ	とりにく ペーコン あおだいず	牛乳	こまつな にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも ブルーベリージャム	ノンエッグ ドレッシング
15木	むぎごはん ぶたにくとピーマンのみそいため うめあえ とうふのすましじる	ぶたにく あつあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あがら

今月は「しまね・ふるさと給食月間」です。
この月間に合わせ、この週は、特に多くの地元食材を使います！

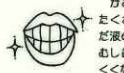
日(曜)	こんだて	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16金	ごはん あじのこうみフライ おかかあえ しじみじる	あじ かつおぶし しじみ みそ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ	こめ パンこ	あがら こま
19月	ミートソーススパゲティ ポロニアステーキ えだまめサラダ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	ソフトめん こむぎこ	あがら ドレッシング
20火	むぎごはん いわしのしょうがに アーモンドあえ キムチにくじゃが	いわし ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ はくさい キムチ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	アーモンド あがら
21水	まるパン(セルフフィッシュサンド) しろみぎかなフライ フレンチサラダ ミートボールとやさいのスープ	ホキ ツナ とりにく ぶたにく	牛乳	あかピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり きびまん がなしめじ	パン さとう パンこ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
22木	ハヤシライス ズッキーニのリテー メロン	ぎゅうにく ペーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし メロン	こめ むぎ	あがら
23金	ソースカツどんぶり キャベツのサラダ あつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	こめ さとう パンこ	あがら こまあがら
26月	りんごパン ハンバーグトマトソースがけ くさわかめサラダ えびだんごのスープ	ぶたにく とりにく えびだんご	牛乳 くさわかめ	トマト にんじん いんげん	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ	ドレッシング あがら
27火	むぎごはん のやきのてんがら なっとうあえ なめこじる	あごのやき たまご なっとう みそ かつおがし あがらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし うめ たまねぎ なめこ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あがら
28水	コッペパン いちごジャム タンドリーチキン こまつなサラダ ABCスープ	とりにく とうにゅう ヨーグルト ツナ ペーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ がなしめじ	パン いちごジャム マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ
29木	むぎごはん さばのしおこうじゃき こまずあえ なつやさいのみそしる	さば ハム あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かまぼこ トマト オクラ	きりぼし だいたく たまねぎ なす	こめ むぎ さとう	こま
30金	ごはん とりにくからあげ じゃがいものちゅうかサラダ とうふのちゅうかスープ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ きくらげ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あがら こまあがら

★献立は食材の都合により変更することがあります。

よくかむことの効果

◇むし歯を防ぐ

かむことで、だ液が
たくさん分泌されます。
だ液の働きによって、
むし歯菌が活性化し
にくくなります。



◇脳を活性化して、記憶力をアップ

しゃっかりかむと、
顔の近くの脳の血
管や神経が刺激さ
れて、脳の働きが
活発になります。



◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみ
くだいたり、だ液と混
ぜ合わせて飲み込むため、
胃や腸での消化・吸収
がよくなります。



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	636kcal	783kcal
たんぱく質	26.3g	31.4g

★献立リレー★
松江市内にある8つの学校給食センターで
おすずめの献立を紹介していきます。
お楽しみに！

6月 給食だより

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。また、「よくかんで食べる」ことが歯と口をはじめとする体の健康にもつながります。この1週間をきっかけにして、家族で「よくかんで食べる」ことを実践してみませんか。

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると…

食べすぎを防ぐことができる。



記憶力・集中力が高まる。



消化がよくなる。

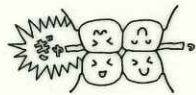


むし歯を予防することができる。



かむ力をつけるために

 <p>かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしよう。</p>	 <p>材料を大きく切って、かみごたえが大きくなるようにしよう。</p>	 <p>意識をして、ゆっくり、しっかりかむようにしよう。</p>	 <p>食べ物をかんでいる時に、水分で流し込まないようにしよう。</p>
--	--	--	--



重い物を持ち上げる時や、力を出したい時などに、奥歯をしっかりと噛みしめるとパワーが出る（筋肉の活動が高まる）といわれています。ふだんから、「かむ力」をつけておきましょう。

6月は『しまね・ふるさと給食月間』です。

島根県では、6月と11月を『しまね・ふるさと給食月間』と定め、学校及び地域における食材の充実と学校給食における地場産物活用の一層の推進を図っています。

今月の給食では、東出雲町産や島根県産の地場産物を多く取り入れています。また、東出雲学校給食センターでは、「**美味しまね認証産品**」に認定されている鶏卵・キャベツを使用しています。

給食をとおして地域の食材を知り、味わいながら、地域の良さを再確認し、食文化の理解を深めましょう。



【美味しまね認証マーク】

「美味しまね認証産品」とは

「美味しまね認証」を取得した農場で生産された、県産農林水産物のことです。

美味しまね認証とは、食べ物の安全、環境や働く人を守るために、県産農林水産物の生産から出荷まで、島根県の定めるGAP（農業生産工程管理）基準に基づき生産されていることを認証する制度です。



おいしい！

給食レシピ



6月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<とり肉のから揚げ>

【材料】3～4人分

- ・鶏肉 …200g
- ・塩 …少々
- ・おろししょうが …少々
- ・こいくちしょうゆ …10g
- ・酒 …4g
- ・かたくり粉 …適量
- ・揚げ油 …適量

【作り方】

- ① 鶏肉を3～4等分に切る。
- ② ①をAの調味料に漬け込む。
- ③ ②の鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。

アレンジしてもっとお手軽に！

★事前に鶏肉を調味料などに漬け込んでおく。

★鶏肉を小さめ（一口大）に切れば、

フライパンに多めの油を入れて、両面を揚げ焼きにして作る事ができる。

南・北・西給食センター
おすすめ献立です！