

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

松江市教育委員会
(令和5年 6月)

南センター校区

南センター校区		松江市教育委員会 (令和5年 6月)						エネルギー (kcal)				
あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)						
1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1・木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナあげ じゃこあえ ふのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじふんまつ	さやいんげん あかピーマン にんじん あおねぎ	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう ふ じゃがいも	あぶら	小 660 中 842				
2・金	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくと やさしいカレーいため グリーンサラダ ピーンスープ	ぎゅうにく ぎょくにウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーン アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ レモン	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら オリーブオイル	小 611 中 765				
5・月	セルフミートサンド (まるパン・ミートソース) ぎゅうにゅう こんさいのサラダ スナップえんどうのスープ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん スナップえんどう	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり しめじ	パン ひよこまめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 669 中 849				
6・火	ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき しらあえ かきたまじる	さば とうふ たまご かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しいたけ こんにやく たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら	小 633 中 776				
7・水	ごはん ぎゅうにゅう かれのいからあげ はるさめとこんぶのすのもの せいごだんこのみそしる	かれい せいご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま	小 635 中 779				
8・木	サンマーメン ぎゅうにゅう あげシューマイ (小1・2年2こ、小3年~6年3こ 中2こ) ちゅうかサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にら	もやし たまねぎ キャベツ きくらげ だけのこ きゅうり	ちゅうかめん ごまぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 630 中 790				
9・金	★けいはん (ごはん、けいはんのしる) いっしょくちらしのり ぎゅうにゅう いわしのしょうがに じゃがいもとハムのサラダ	とりにく いわし ローズハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	しいたけ だいこん しろねぎ たまねぎ きゅうり しょうが	ごはん むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小 658 中 813				
12・月	えんむすびごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ ごまあえ ゆばのすましじる	あじ ゆば あこのやき	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 633 中 787				
13・火	まるパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポークチャップ ふるさとドレッシングサラダ かぼちゃの ぎゅうにゅうクリームスープ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり レモン マッシュルーム たまねぎ	パン いちごジャム かたくりこ さとう	あぶら	小 689 中 868				
14・水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ するめいかのカミカミサラダ わかめのみそしる	とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん ごまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	小 662 中 814				
15・木	ごはん ぎゅうにゅう はがつかの こくとうしょうゆやき なっとうあえ さわにわん さくらんぼゼリー	はがつか なっとう みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ゆめ ごぼう	ごはん むぎ さとう こくとう さくらんぼゼリー	あぶら	小 618 中 750				

味のめぐり：神奈川県

ごはんにしるをかけて、
のりをちらして食べます!

あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん		エネルギー (kcal)		
1群		2群		3群		エネルギー (kcal)		
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群		5群	6群
16・金	・まるパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグの トマトソースかけ ・カラフルサラダ ・ABCスープ	とりにく ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん グリーン アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン りんごジャム マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	小 620 中 787
19・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・あじのしおやき ・こんぶあえ	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きぬさや ごまつな	たまねぎ こんにやく きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小 629 中 787
20・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのあますあげ ・マカロニサラダ ・かいそうたっぶりみそしる	さわら ぎょくにソーセージ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら オリーブオイル	小 686 中 831
21・水	・ソフトめんにくみそソース ・ぎゅうにゅう ・うのはなコロッケ ・ネパネパサラダ	ぶたにく だいず みそ おから	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ にら	たまねぎ しいたけ じゃがいも キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう じゃがいも パンこ ごまぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	小 675 中 830
22・木	・ごはん ・いたわかめ ・ぎゅうにゅう ・あこのやきのてんぷら (小:2こ、中:3こ) ・かつおあえ ・ぶたじる	あこのやき ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ ごまぎ じゃがいも	あぶら	小 618 中 786
23・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたキムチ ・きりぼしだいこんのナムル ・はるさめスープ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら ごまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ はくさい きくらげ きりぼしだいこん	ごはん むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	小 631 中 787
26・月	・まるパン ・ブルーベリー・アンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのバジルあげ ・かいそうサラダ ・ミートボールのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	バジル にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ	パン ブルーベリージャム かたくりこ さとう	マーガリン ごまあぶら あぶら ごま	小 700 中 864
27・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・スタミナなっとう ・いんげんのあえもの ・なめこのみそしる	とりにく なっとう ごうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	さやいんげん にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう なめこ	ごはん むぎ さとう	ごまあぶら ごま	小 627 中 785
28・水	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげの オイスターソースいため ・メロン	とりにく ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ りんご きりぼしだいこん メロン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小 664 中 810
29・木	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・さけの はちみつレモンソースあえ ・チキンサラダ ・トマトスープ	さけ とりにく あさり	ぎゅうにゅう	トマト にんじん オクラ	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン こくとう かたくりこ はちみつ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 618 中 780
30・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ★あげとうふのにくみそかけ ・アーモンドあえ ・しらたまもちのすましじる	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん むぎ しらたまもち かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	小 676 中 874

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、たまねぎ、キャベツ、
ごまつな、にんじん、しいたけ



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。
忘れずにおさめましょう。

【旬の食材】
キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、ごぼう
メロン、とびうお、あじ、せいご、わかめ

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal



6月のこんだてだより



梅雨の季節になりました。気温と湿度が高くなる日が増えてきます。体調を崩さないように健康管理をしましょう。また、手洗いやうがいなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

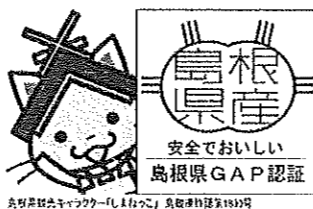
「しまね・ふるさと給食月間」です

島根県教育委員会は、食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を図る取組として、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

今月の給食には地場産物である「あご野焼き」、「せいごだんご」、「板わかめ」や島根県の食材を使って学校給食用に開発された「しまねふるさとドレッシング」「浜田産まあじ」、隠岐水産高校の生徒が考案した「ととウインナー（お魚ウインナー）」などを取り入れます。

また、米、玉ねぎ、小松菜、にんじん、しいたけ、キャベツは松江市で収穫されたものを使用する予定です。そのうち、キャベツ（東出雲町）としいたけ（八束町）は「美味しまね認証産品」です。

地元の食材を味わうことで、食文化への理解を深め、ふるさとを大切に愛する心が育まれることを願っています。献立表や日々の給食の中で、松江らしい献立や食材をチェックしてみてください。



今月の味めぐりは神奈川県です

〇サンマーメン（生馬麺）

神奈川県横浜市中区の中華料理店から戦後発祥したといわれます。しょうゆ味がベースのスープで、とろみのついた野菜や肉のあんをかけたものです。

漢字で「生＝サン、馬＝マー、麺」と書きます。広東語の読み方で生（サン）は「新鮮でシャキシャキした」、馬（マー）は「上に乗せる」という意味があります。

新鮮な野菜や肉をサッと炒め、シャキシャキとした食感の具を麺の上に乗せることから名づけられたと伝わっています。具の中でもやしの存在は欠かせないといわれています。



〇シューマイ

横浜市はシューマイ消費額日本一の都市です。

観光地として中華街があることからシューマイそのものが名物として定着したものと考えられています。



Let's cook

揚げ豆腐の肉みそかけ



【材料（4人分）】

- ・木綿豆腐 1丁
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・豚ひき肉 60g
- ・しょうが 少々
（すりおろしたもの）
- ・玉ねぎ 30g
- ・さやいんげん 30g
- ・赤みそ 小さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・水 大さじ3
- ・片栗粉 適量
（分量外の水で溶く）

【作り方】

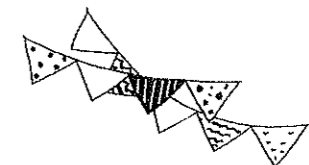
- ① 水切りした豆腐を4つに切り、ペーパーで水気をきる。片栗粉をまんべんなく豆腐にまぶし多めの油でこんがり焼く。
- ② 豆腐を焼いた後のフライパンの油をふき取り、すりおろしたしょうがと豚ひき肉、スライスした玉ねぎを炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、合わせた調味料(★)を加え煮立たせ、2cm幅に切ったいんげんを入れる。
最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 豆腐に肉みそをかける。

*豆腐の代わりに厚揚げを焼いて肉みそをかけてもおいしいですよ♪



Let's cook

鶏飯（けいはん）



【材料（4人分）】

- ・ごはん 4人分
- ・干しいたけ 4g
- ・みりん 小さじ1/2
- ・さとう 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・にんじん 30g
- ・ほぐしささみ水煮 120g
- ・さやいんげん 60g
- ・たくあん漬 40g
- ・ねぎ 20g
- ・卵 3こ
- ・油 適量
- ・鶏がらスープ 150g
（希釈したもの）
- ・さとう 小さじ4
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・おろししょうが 小さじ1

【作り方】

- ① 米は炊いておく。
- ② 干しいたけは水戻しをして干切りにし、調味料(★)で煮含める。
- ③ さやいんげんはゆでた後、食べやすい長さに切る。たくあん漬は干切りにしておく。市販のほぐしささみ水煮を出してほぐしておく。
（鶏ささみをゆでてほぐしてもよい）
- ④ 炒り卵を作る。（薄焼き卵を干切りにし、錦糸卵にしてもよい）
- ⑤ 鍋に鶏がらスープ、調味料(A)でスープを作り、干切りにしたにんじんを入れて煮る。最後に小口切りのねぎを入れる。
- ⑥ ごはんに②③④をのせ、⑤のスープをかける。
- ⑦ お好みでささみのりをちらして出来上がり♪

*鹿児島県奄美地方の郷土料理のひとつです。
鶏肉、にんじん、しいたけなどを煮た具やたくあん漬、錦糸卵をのせたごはんを鶏肉で作ったスープをかけて食べます。暑い時期にさらさらと食べやすいですよ。

