

学校給食こんだてひょう

令和5年 6月

松江市立栄道学校給食センター

(小学校)



<今月の目標>

せいかつ
生活リズムをととのえよう!

おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん		エネ		
ちやにくとなりからださ	からだのちよよしとどえ	はなはな-のもとなり	からださうごかしませ	たんぱく質	脂質	
ちやにくとなりからださ	つくりませ	からだのちよよしとどえ	はなはな-のもとなり	からださうごかしませ		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	

旬の味覚

地場産物

アスパラガス・にんじん・たまねぎ
まつえさんまい あお
松江市産米・青ねぎ・みそ

新じゃがいも・新たまねぎ
キャベツ・ねぎ・アスパラガス
とびうお・あじ

おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん		エネ		
ちやにくとなりからださ	からだのちよよしとどえ	はなはな-のもとなり	からださうごかしませ	たんぱく質	脂質	
ちやにくとなりからださ	つくりませ	からだのちよよしとどえ	はなはな-のもとなり	からださうごかしませ		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	

1 (木)	麦ごはん きりぼしだいこんの ちゅうかいため チンゲンサイのスープ	とりにく トリレバー ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ とうもろこし	たまねぎ きりぼし だいこん ほししいたけ	むぎごはん パンこ かたくりこ さとう ごまご	ごまあぶら あぶら	686 25.6 23.8	海藻類
2 (金)	ごはん もずくどん ごぼうサラダ ワンドンスープ	ぶたひきにく チキンささみ	ぎゅうにゅう もずく	とうもろこし ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ ごぼう キャベツ しろねぎ しいたけ もやし	ごはん かたくりこ さとう ごまご	あぶら ツナ マヨネーズ	624 22.6 20.7	魚介類
5 (月)	ふりかえきゅうぎょうび								
6 (火)	ちゅうかめん あげぎョーザ(2こ) カミカミサラダ	ぶたひき いか	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんてん	にんじん キヌサヤ にら とうもろこし	たまねぎ はくさい きくらげ キャベツ しろねぎ しいたけ きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ ごまご さとう	あぶら ごま	620 29.0 19.6	大豆製品
7 (水)	おきごはん さけの みそマヨネーズやき くきわかめのきんぴら あつあげの すましじる	さけ ぶたひき さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ パセリ	ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ	おきごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	622 28.5 22.3	緑黄色 野菜
8 (木)	おきごはん カミカミカレーライス げんきサラダ ナタデココフルーツ	ぶたひきにく だいず チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	にんじん トマト とうもろこし	たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ きゅうり ナタデココ みかん もも パイナップル	むぎごはん さとう	あぶら	695 22.9 20.7	魚介類
9 (金)	ごはん やしきしゃも(2び) ほうれんそうの のりマヨサラダ とりごぼうじる	ししゃも ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もみり	ほうれんそう にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ	ごはん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	623 25.9 23.2	芋類
12 (月)	ごはん ぶたキムチ チーズいりポテトサラダ わかめスープ	ぶたひき チキンハム どうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん にら はねぎ	はくさい キムチ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	635 23.4 22.3	魚介類
13 (火)	えんおすび ごはん いりどうふ うめあえ じゃがいもの みそじる	あぶらあげ かまぼこ どうふ とりにく たまご ちくわ みそ ぶたひき	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ キヌサヤ	ごぼう たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり うめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	647 27.2 20.8	海藻類
14 (水)	おきごはん とりにくの マーマレードやき アスパラサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ はくさい	むぎごはん れんこん マレード じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ あぶら	630 24.2 24.2	豆類
15 (木)	おきごはん あじのごみフライ すのもの あごだんごの みそじる	あじ とびうお たら みそ	ぎゅうにゅう わかめ あらめ	パセリ にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう しろねぎ たまねぎ	むぎごはん さとう パンこ ごまご かたくりこ マロニー	ごま あぶら	600 24.0 15.6	緑黄色 野菜

家庭で補っていただきたい食品群です。

16 (金)	パン セルフミートサンド ふるさとサラダ ABCスープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ごまご こまつな マカロニ じゃがいも	あぶら	602 24.8 20.0	海藻類
19 (月)	ごはん とりにくのからあげ ツナサラダ パジルスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	とうもろこし にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら たまねぎ ドレッシング	664 25.1 23.4	乳製品
20 (火)	ごはん あかうおのさいきょうやき きりぼしだいこんの のりごまサラダ さわにわん	あかうお みそ チキンささみ ぶたひき	ぎゅうにゅう もみり	だいこんば にんじん はねぎ	きりぼし だいこん キャベツ ごぼう ほししいたけ えのきたけ	ごはん さとう マロニー	ごま ノンエッグ マヨネーズ	579 25.8 16.6	豆類
21 (水)	むぎごはん はるまき はるまきのナムル マーボーどうふ	ぶたひきにく ごまご どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし	むぎごはん ごまご はるまき さとう こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	696 26.6 26.4	魚介類
22 (木)	おきごはん さばのしおやき ひじきサラダ ぶたじる	さば ぶたひき どうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん ブロッコリー はねぎ アスパラガス	キャベツ ごぼう たまねぎ こんにやく	むぎごはん さつまいも	ごまあぶら	652 32.0 21.1	乳製品
23 (金)	ごはん えだまめとどうふのミンチカ ツ そくせきづけ ごまキムチじる	とりにく どうふ かつおぶし ぶたひき みそ	ぎゅうにゅう おこんぶ	えだまめ にんじん だいこんば	たまねぎ きゅうり キャベツ ぶたあん はくさい キムチ	ごはん パンこ かたくりこ さとう こめ じゃがいも	あぶら ごま	624 22.4 19.5	果物類
26 (月)	パン にこみハンバーグ キャベツとハムのサラダ たまごスープ	ぶたひき とりにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	パン パンこ かたくりこ さとう	あぶら	617 25.6 22.4	海藻類
27 (火)	ごはん にくしのだのみぞれに おひたし なめこのみそじる	とりにく ぶたひき かつおぶし ちくわ どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん もやし なめこ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	601 21.5 17.4	乳製品
28 (水)	むぎごはん さごしのうめやき なっとうサラダ おぐらのスープ	さごし なっとう チキンハム みそ ぶたひき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	うめ キャベツ たまねぎ もやし	むぎごはん ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごまあぶら	あぶら	615 28.5 22.0	芋類
29 (木)	おきごはん なすとぶたひきのみそいため いそかあえ どうふのすましじる	ぶたひき ちくわ どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もみり	か-ビーマ にら ほうれんそう にんじん キヌサヤ	なす たまねぎ キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	574 24.7 17.3	魚介類
30 (金)	ごはん ホキフライ かいそうサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	ごはん パンこ ごまご かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま 卵 お休	637 23.4 19.5	豆類

家庭で補っていただきたい食品群です。



<今月の目標>

生活リズムを整えよう!

主な材料						エネルギー (kcal)
赤の食品		緑の食品		黄の食品		
血や肉となり 体をつくります		体の調子を整え 病気を予防します		材料-のもとになり 体を動かします		たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)

日	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1 (木)	麦ごはん チキンメンチカツ 切り干し大根の ちゅうかいため チンゲンサイのスープ	とり肉 とりレバー ベーコン かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ どうもろこし	玉ねぎ 切り干し大根 ほししいたけ 小豆粉	麦ごはん パン粉 かたくり粉 さとう 小麦粉	ごま油	852 30.2 27.2
2 (金)	ごはん もずくどん ごぼうサラダ ワンドンスープ	ぶたひき肉 チキンささみ	牛乳 もずく	どうもろこし ほうれんそう にんじん にら	玉ねぎ ごぼう キャベツ 白ねぎ ほししいたけ もやし	ごはん かたくり粉 さとう ごむぎ粉	ごま油 ノンエッグ マヨネー	775 26.8 23.3
5 (月)	パン ミートグラタン アーモンドサラダ お豆のポターージュ	ぶたひき肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう 枝豆	玉ねぎ キャベツ レモン果汁 ぶなしめじ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう マカロニ 白花豆 白いんげん豆	油 オリーブ アーモンド	903 39.2 31.0
6 (火)	ちゅうかめん 八宝ラーメン あげギョーザ(3個) カミカミサラダ	ぶた肉 いか	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん キヌサヤ にら どうもろこし	玉ねぎ 白菜 きくらげ キャベツ 白ねぎ ほししいたけ きゅうり	ちゅうかめん かたくり粉 ごむぎ粉 さとう	油 ごま	805 36.5 22.8
7 (水)	麦ごはん さけのみそマヨネーズ焼き くきわかめのきんぴら 厚あげのすまし汁	さけ みそ ぶた肉 さつまあげ 厚あげ	牛乳 くきわかめ	にんじん 葉ねぎ パセリ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	おむぎごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま	778 33.9 25.5

8 (木) ブロック大会

9 (金) ブロック大会

12 (月)	ごはん ぶたキムチ チーズ入りポテトサラダ わかめスープ	ぶた肉 チキンハム どうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら 葉ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん かたくり粉 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま油	789 27.7 25.4
13 (火)	緑豆ごはん いりどうふ 梅あえ じゃがいもの みそ汁	油あげ かまぼこ どうふ とり肉 たまご ちくわ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ キヌサヤ	ごぼう たけのこ 玉ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり 梅	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	748 31.5 23.5
14 (水)	麦ごはん とり肉の マーマレード焼き アスパラサラダ コンソメスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ 白菜	麦ごはん れぞ マレード じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油	816 31.8 30.7
15 (木)	麦ごはん あじの香味フライ すのもの あごだんごの みそ汁	あじ わかめ たら みそ	牛乳 わかめ あらめ	パセリ にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう 白ねぎ 玉ねぎ	麦ごはん さとう パン粉 小麦粉 かたくり粉 マロニー	ごま 油	753 28.5 17.3

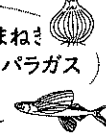
家庭で補っていただきたい食品群です。

地場産物

アスパラガス・にんじん・たまねぎ
松江市産米・青ねぎ・みそ

旬の味覚

新じゃがいも・新たまねぎ
キャベツ・ねぎ・アスパラガス
とびうお・あじ



おもなざりりょう												エネルギー (kcal)
あかのしょくひん			みどりのしょくひん			きのしょくひん			たんぱく質			
ちやにくとなりからだし つくります			からだのちよよしきとのえ びょうきさよばうしす			たんぱく質のよ からだをうごかします			たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)			
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 (金)	パン セルフミートサンド ふるさとサラダ ABCスープ	ぶたひき肉 ぎゅうひき肉 チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん どうもろこし こまつな アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン ごむぎ粉 ひよこ豆 マカロニ じゃがいも	油					780 30.5 23.5
19 (月)	ごはん 北・南・西センター おすすめ! とりのからあげ ツナサラダ パズルスープ	とり肉 ツナ ウイナー	牛乳 ちりめんじゃこ	どうもろこし にんじん こまつな	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ごはん かたくり粉 じゃがいも	油 たまねぎ ドレッシング					859 33.3 29.6
20 (火)	ごはん 赤魚の西京焼き 切り干し大根の りごまサラダ さわにわん	赤魚 みそ チキンささみ ぶた肉	牛乳 もみのり	大根葉 にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 キャベツ ごぼう ほししいたけ えのきたけ	ごはん さとう マロニー	ごま ノンエッグ マヨネーズ					721 30.1 18.7
21 (水)	麦ごはん 春巻き もやしのナムル マーボーどうふ	ぶたひき肉 みそ どうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	玉ねぎ キャベツ ほししいたけ もやし	麦ごはん 小麦粉 はるさめ さとう 米粉 かたくり粉	油 ごま油 ごま					926 32.7 32.5
22 (木)	麦ごはん さばの塩焼き ひじきサラダ ぶた汁	さば ぶた肉 どうふ みそ ツナ	牛乳 芽ひじき	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ アスパラガス	キャベツ ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	麦ごはん さつまいも	ごま油					812 38.1 24.1
23 (金)	ごはん 枝豆とどうふのミンチカツ そくせきづけ ごまキムチ汁	とり肉 どうふ かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳 塩こんぶ	枝豆 にんじん 大根葉	玉ねぎ きゅうり キャベツ たくあん 白菜キムチ	ごはん パン粉 かたくり粉 さとう 米粉 じゃがいも	油 ごま					807 27.6 24.0
26 (月)	パン にこみハンバーグ キャベツとハムのサラダ たまごスープ	ぶた肉 とり肉 チキンハム たまご	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	パン パン粉 かたくり粉 さとう	油					793 32.3 27.3
27 (火)	ごはん 肉信田のみぞれに おひたし なめこのみそ汁	とり肉 ぶた肉 かつおぶし ちくわ どうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう だいこん もやし なめこ	ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも	油					744 24.9 19.2
28 (水)	麦ごはん さごしの梅焼き 納豆サラダ おぐらのスープ	さごし 納豆 チキンハム みそ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな オクラ	梅 キャベツ 玉ねぎ もやし	麦ごはん ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま油	芋類					764 33.8 25.0
29 (木)	麦ごはん なすとぶた肉のみそいため いそかあえ どうふのすまし汁	ぶた肉 ちくわ どうふ 油あげ みそ	牛乳 もみのり	がーの にら ほうれんそう にんじん キヌサヤ	なす 玉ねぎ キャベツ	麦ごはん さとう かたくり粉	油					721 29.6 19.3
30 (金)	ごはん ホキフライ 海そうサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ 寒天 ちりめんじゃこ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ	ごはん パン粉 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも マカロニ	油 ごま オリーブ					793 27.9 21.9

家庭で補っていただきたい食品群です。

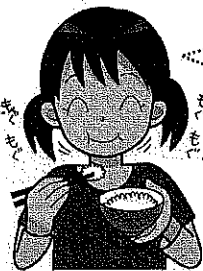
6月 給食だより





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週間で、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！

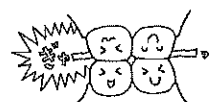
よくかんで食べると...



- 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ましょう。</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。

給食レシピ(4人分)

アーモンドサラダ(5日)

ほうれんそう	60g	① ほうれんそうは1.5cm幅に切り、キャベツ、にんじんは千切りにする。
キャベツ	80g	② ツナ缶は水気を切っておく。
にんじん	20g	③ アーモンドは炒って、粗めに砕いておく。 (給食では細切りのクッキングアーモンドを使用しています。)
ツナ缶	1/4缶	④ 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
アーモンド	20g	⑤ ①②③④を和える。
砂糖	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ2弱	
穀物酢	小さじ1	
レモン果汁	小さじ1/2	
オリーブオイル	小さじ1/2	

茎わかめのきんぴら(7日)

乾燥茎わかめ	35g	① 茎わかめは戻して、大きければ食べやすい大きさに切る。
豚肉	1/2個	② 豚肉は2cm幅に切り、さつまあげ、にんじんは細切り、ごぼうはさがぎにする。
さつまあげ	60g	③ こんにやくは下ゆでをし、食べやすい大きさに切る。
ごぼう	20g	④ サラダ油を熱し豚肉を炒め、にんじん→ごぼう→茎わかめ→さつまあげ→こんにやくの順に炒める。
にんじん	1/4丁	⑤ 調味料で味付けをし、最後にいりごまを振る。
糸こんにやく	2g	
いりごま(白)	510g	
サラダ油	12g	
砂糖	大さじ1/2	
濃口しょうゆ	少々	
みりん	大さじ1	
一味唐辛子	お好みで	

歯と口の健康週間にあわせて給食に登場するカミカミメニューを紹介します。いつものごはんにかみごたえのある食材をとり入れるだけで簡単にカミカミメニューになりますよ。



カミカミカレーライス(8日)

豚ひき肉	120g	① 玉ねぎはくし切り、にんじん、れんこん、ごぼうは乱切りにする。
おろししょうが	小さじ1/2	② 水煮大豆は、水気を切っておく。
おろしにんにく	小さじ1/2	③ サラダ油を熱し、豚肉におろししょうが、おろしにんにくを加えて炒める。
サラダ油	小さじ1/2	④ ①を加え、玉ねぎが柔らかくなるまで炒める。
玉ねぎ	120g	⑤ 水を入れ、野菜に火が通るまで煮込む。
にんじん	40g	⑥ 一旦火を止め、②とカレールウを入れ、混ぜる。
水煮れんこん	60g	⑦ もう一度火を入れ、ひと煮立ちするまで煮込む。
ごぼう	50g	
水煮大豆	40g	
カレールウ	1パック	