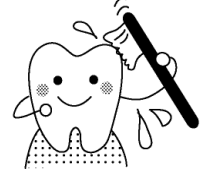


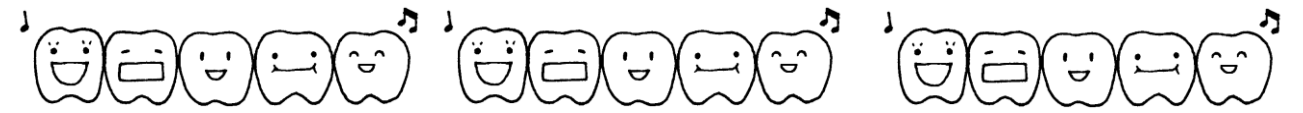
令和5年 6月 学校給食こんだて表

歯を大切にね



松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標 よくかんで食べよう!



日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1木	牛乳 コッペパン(セルフミートパン) セルフミートパンのぐ ふるさとドレッシングサラダ ほうれんそうのスープ	ぶたにく とりにく だいず ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング
2金	牛乳 ごはん ねぎいりあつやきたまご カミカミサラダ こんさいじる	たまご	牛乳	いんげん にんじん えだまめ	ねぎ えのき ごぼう きゅうり とうもろこし レンコン	米	ドレッシング
5月	牛乳 ごはん ぶたにくとアスパラのスタミナいため じゃこあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ のり わかめ	アスパラガス ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも	あぶら ごま
6火	牛乳 ごはん ハガツオのケチャップあえ あおじそドレッシングサラダ コンソメスープ	かつお ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング
7水	牛乳 やくものまめごはん とりにくとこうやどうふのアーモンドがらめ いそかあえ ゆばのすましじる	とりにく こうやどうふ ゆば	牛乳 のり わかめ	にんじん グリーンピース	キャベツ もやし えのき たまねぎ しいたけ	米 かたくりこ	アーモンド
8木	牛乳 まるパン てりやきパティ いんげんサラダ あおだいずポタージュ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく ささみ あおだいず	牛乳	いんげん にんじん	たまねぎ きゅうり	パン かたくりこ さとう じゃがいも	
9金	牛乳 麦ごはん レンコンの子キンカレー じゃがいもとチーズのソテー かいそうサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ わかめ こんぶ	にんじん グリーンピース ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ レンコン キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら ごま
12月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがやき こんにゃくサラダ かきたまじる	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ ねぎ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま
13火	牛乳 まるパン りんごジャム とりにくのマーメレードやき にんじんサラダ キヌサヤのスープ	とりにく ツナ ウインナー	牛乳	にんじん キヌサヤ	きゅうり たまねぎ	パン ジャム さとう じゃがいも	あぶら
14水	牛乳 ごはん とびうおのかばやき おかかあえ とうふのすましじる	とびうお かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ えのき ねぎ	米 かたくりこ さとう	あぶら
15木	牛乳 ごはん アジのこうみフライ きりほしだいこんのベーコンいため しじみじる	アジ ベーコン みそ	牛乳 しじみ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ	米 パンこ こむぎこ	あぶら

日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16金	牛乳 ごはん のやきのいそべあげ なっとうあえ みそ かつおぶし あぶらあげ レタスのみそしる	のやき たまご なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 あおのり のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし うめ たまねぎ レタス しいたけ	米 こむぎこ	あぶら
19月	牛乳 ごはん とりにくのごまてりやき めかぶあえ みそすいとん	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 めかぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	米 すいとん	ごま
20火	牛乳 キャロットパン むしシューマイ アスパラサラダ マカロニスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン かたくりこ こむぎこ マカロニ	ドレッシング
21水	牛乳 ごはん カレイのからあげ ごまあえ にくじゃが	カレイ ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ こんにゃく	米 かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
22木	牛乳 まるパン ブルーベリージャム かぼちゃグラタン あすっこのマヨネーズサラダ ミネストローネ	ベーコン とうにゅう ささみ ハム	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん あすっこ トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ	パン ジャム マカロニ こめこ じゃがいも	ノンエッグマヨ
23金	牛乳 ごはん サバのごまソースがけ うめあえ けんちんじる	さば とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり うめ こんにゃく たまねぎ ねぎ えのき しょうが きゅうり たまねぎ なめこ	米 かたくりこ さとう	あぶら ごま
26月	牛乳 ごはん とりにくのからあげ きゅうりのすのもの こまつなのみそしる	とりにく かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな		米 かたくりこ マロニー さとう じゃがいも	あぶら
27火	牛乳 みそラーメン ぎょうざ ハンサンスー アムスメロン	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ニラ	しょうが メロン もやし にんにく とうもろこし きくらげ ねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ きゅうり	めん こむぎこ マロニー さとう	あぶら
28水	牛乳 セルフオムライス ケチャップ オムライスようたまごやき げんきサラダ じゃがいものスープ	たまご ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんぶ	トマト グリーンピース にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	米 さとう じゃがいも	あぶら
29木	牛乳 まるパン ホキフライ タルタルソース オクラサラダ パンブキンスープ	ホキ ウインナー かつおぶし	牛乳	パセリ オクラ にんじん ブロッコリー かぼちゃ	らっきょう きゅうり えのき キャベツ たまねぎ	パン こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグマヨ ドレッシング
30金	牛乳 ピリからにくみそごはん わかめのすのもの さといものみそしる	ぎゅうにく ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ	牛乳 わかめ	アスパラガス ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ	米 麦 マロニー さとう さといも	あぶら

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

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週間はきっかけにして、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



かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしよう。



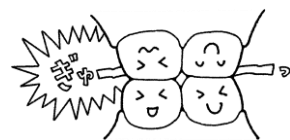
材料を大きく切って、かみごたえが大きくなるようにしよう。



意識をして、ゆっくり、しっかりかむようにしよう。



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。



重い物を持ち上げる時や、力を出したい時などに、奥歯をしっかりか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・ふるさと食育月間です！

英語のことわざに“You are what you eat.”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

6月はしまね・ふるさと食育月間です。この月間は地場産物や郷土料理を活用した献立を提供するなどの取り組みを実施することで、ふるさとを愛し、誇りを持ち、心豊かでたくましい子どもたちを育てることをねらいとしています。

給食では、八雲町、松江市、島根県の産物を多く取り入れ、子どもたちがふるさとを大切に思う気持ちを育みたいと考えています。

作ってみよう！6月の給食

<カミカミサラダ>

【材料】3～4人分

- ごぼう …70g
- いんげん …5g
- にんじん …10g
- きゅうり …50g
- コーン（水煮） …20g
- むきえだまめ …10g
- ごまドレッシング …大さじ2

【作り方】

- ① ごぼうとにんじんときゅうりは千切りに、いんげんは3cmに切る。
- ② 鍋に熱湯をわかし、野菜を入れてゆでる。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、ザルに流して水気をきる。
- ④ ドレッシングを加えて、混ぜたら完成☆



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

しっかり噛んで、いくつになっても健康で丈夫な歯を作りましょう！