

令和6年6月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(小学校・幼稚園)

こんげつ もくひょう
今月の目標 ～よくかんで食べよう～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品	
3月	ごはん ぎゅうにゅう *プルコギ *パンサンスー *ワンタンスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ にんにく	625 魚介 いも
4火	カツカレーライス （むぎごはん *ツナカレー *トンカツ） ぎゅうにゅう *ヨーグルトあえ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく グリーンピース パインアップル もも みかん バナナ	712 大豆製品 緑黄色野菜
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのねぎみそやき *こんぶあえ *とうふのすましじる	さわら みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	601 卵 種実
6木	ごはん ぎゅうにゅう *ミートボールの あますあんかけ *ごまじやこサラダ *じゃがいものみそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	610 魚介 淡色野菜
7金	むぎごはん ぎゅうにゅう *あげだしとうふの にくみそあんかけ *きりぼしだいこんのすのもの *かきたまじる	とうふ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼし だいこん きゅうり キャベツ えのきだけ	640 肉 緑黄色 野菜
10月	ごはん ぎゅうにゅう *あじのこみフライ *アスパラガスの マヨネーズあえ *しじみじる・さくらんぼゼリー	あじ とりにく しじみ みそ	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ さくらんぼ	640 肉 淡色野菜
11火	むぎごはん ぎゅうにゅう *ぶたキムチ *こまつなのナムル *あごだんこのごもくスープ	ぶたにく あごだんご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ たけのこ きくらげ	606 卵 いも
12水	ごはん あぶりわかめ ぎゅうにゅう *かれのいのからあげ *のやきのすのもの *ぶたじる	かれい のやき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ こんにゃく	654 肉 緑黄色 野菜
13木	むぎごはん ぎゅうにゅう *あつやきたまご *うめあえ *にくどうふ	たまご ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり こんにゃく うめ	653 魚介 淡色野菜
14金	ごはん ぎゅうにゅう *とびうおのかばやき *いそあえ *あつあげのみそしる	とびうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	619 肉 くだもの

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内ではとれたものや加工品には、下線を引いています。

※お客納りの都合により、使用材料が変更される場合があります。

今月の献立ポイント

- ・骨や歯をしょうぶにする食材・食品を取り入れます。
- ・鹿島町産・松江市産・島根県産の食材・食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

- たまねぎ じゃがいも キャベツ
- とびうお わかめ

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で残したい 食品	
17 月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのうめやき *ごますあえ *けんちんじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん うめ ほうろ こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えのきだけ	604 魚介 緑黄色 野菜	
18 火	ポークハヤシライス （むぎごはん *ポークハヤシルウ） ぎゅうにゅう *いかのフリッター *カラフルサラダ	ぶたにく ツナ いか	ぎゅうにゅう あかピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	704 大豆製品 くだもの	
19 水	ごはん ぎゅうにゅう *ミンチカツ *ひじきのナムル *キムチスープ	ぶたにく とりにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん にら	664 卵 いも	
20 木	むぎごはん ぎゅうにゅう *さわらのさいきょうやき *キャベツのわふうサラダ *さわにわん	さわら みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう えのきだけ キャベツ	636 肉 淡色野菜	
21 金	こくとうパン ぎゅうにゅう *さけのハーブあげ *コーンサラダ *ミネストローネ	さけ ハム かつおぶし ペーコン だいず	ぎゅうにゅう トマト にんじん バジル	キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんにく	701 卵 緑黄色野 菜	
24 月	むぎごはん ぎゅうにゅう *とりにくのカレーあげ *きりぼしだいこんのいために *とうふのみそしる	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	686 魚介 淡色野菜	
25 火	ごはん ぎゅうにゅう *さばのしおやき *ぶたにくのごまみそサラダ *こんさいじる	さば ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ごぼう れんこん	691 卵 緑黄色野 菜	
26 水	ソフトめん のにくみそソースかけ ぎゅうにゅう *トマトオムレツ *グリーンサラダ	ぶたにく だいず みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう にら グリーン アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり レモン しょうが にんにく	646 魚介 海そう	
27 木	ごはん ぎゅうにゅう *ヤンニョムチキン *じゃがいものちゅうかサラダ *もすくスープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう もすく	チンゲンサイ にんじん	きくらげ にんにく きゅうり たまねぎ たけのこ	693 卵 淡色野菜
28 金	むぎごはん ぎゅうにゅう *わふうハンバーグ *なっとうあえ *かしまじる	とりにく ぶたにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん のり	ほうれんそう ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ しょうが うめ	649 魚介 種実





令和6年6月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(中学校)

今月の目標 ～よくかんで食べよう～

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) *副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家でほしい 食品
3月	ご飯 牛乳 *フルコギ *パンサンスー *ワンタンスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ だけのこ にんにく	ごまあぶら あぶら
4火	カツカレーライス (麦ご飯 *ツナカレー *トンカツ) 牛乳 *ヨーグルトあえ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース パイナップル もも みかん バナナ	ごめ おぎ じゃがいも パンこ
5水	麦ご飯 牛乳 *さわらのねぎみそ焼き *昆布あえ *豆腐のすまし汁	さわら みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	ごめ おぎ さとう
6木	松江ブロック大会				
7金	ファイター				
10月	ご飯 牛乳 *あじの香味フライ *アスパラガスの マヨネーズあえ *しじみ汁・さくらんぼゼリー	あじ とりにく しじみ みそ	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ さくらんぼ
11火	麦ご飯 牛乳 *豚キムチ *小松菜のナムル *あご団子の五目スープ	ぶたにく あごだんこ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ だけのこ きくらげ
12水	ご飯 あぶりわかめ 牛乳 *かれいのから揚げ *野焼きの酢の物 *豚汁	かれい のやき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ こんにゃく	ごめ さとう でんぶん はるさめ じゃがいも
13木	麦ご飯 牛乳 *厚焼卵 *梅あえ *肉豆腐	たまご ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり こんにゃく うめ
14金	ご飯 牛乳 *とびうおのかば焼き *磯あえ *厚揚げのみそ汁	とびうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし

☆食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。

※食材の仕入れに際し、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

- ・骨や歯をしょうぶにする食材・食品を取り入れます。
- ・鹿島町産・松江市産・島根県産の食材・食品を多く取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

たまねぎ じゃがいも キャベツ

とびうお わかめ

日・曜	主食(しゅしょく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) *副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家でほしい 食品
17月	ご飯 牛乳 *鶏肉の梅焼き *ごま酢あえ *けんちん汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん うめ こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えのきだけ	ごめ さとう あぶら ごまあぶら ごま
18火	ポークハヤシライス (麦ご飯 *ポークハヤシルフ) 牛乳 *いかのフリッター *カラフルサラダ	ぶたにく ツナ いか	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	ごめ おぎ でんぶん あぶら
19水	ご飯 牛乳 *ミンチカツ *ひじきのナムル *キムチスープ	ぶたにく とりにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん にら もやし にんにく とうもろこし たまねぎ ほうろく はくさい だけのこ	ごめ さとう パンこ あぶら ごまあぶら ごま
20木	麦ご飯 牛乳 *さわらの西京焼き *キャベツの和風サラダ *沢煮椀	さわら みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ もやし たまねぎ ごぼう えのきだけ キャベツ	ごめ おぎ さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ
21金	黒糖パン 牛乳 *さげのハーブ揚げ *コーンサラダ *ミネストローネ	さげ ハム かつおぶし ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんにく	パン こくとう さとう じゃがいも マカロニ でんぶん
24月	麦ご飯 牛乳 *鶏肉のカレー揚げ *切干大根の炒め煮 *豆腐のみそ汁	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな きりぼし だいこん にんにく たまねぎ もやし	ごめ おぎ でんぶん さとう あぶら
25火	ご飯 牛乳 *さばの塩焼き *豚肉のごまみそサラダ *根菜汁	さば ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ごぼう れんこん	ごめ さとう ごま ごまあぶら
26水	ソフト麺の肉みそソースかけ 牛乳 *トマトオムレツ *グリーンサラダ	ぶたにく だいず みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にら グリーン アスパラガス にんじん トマト たまねぎ ほししいたけ だけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ソフトめん でんぶん さとう ごまあぶら オリーブ オイル
27木	ご飯 牛乳 *ヤンニョムチキン *じゃがいも中華サラダ *もずくスープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう もずく	チンゲンサイ にんじん きくらげ にんにく きゅうり たまねぎ だけのこ	ごめ さとう ごま ごまあぶら ごま
28金	麦ご飯 牛乳 *和風ハンバーグ *納豆あえ *鹿島汁	とりにく ぶたにく なつとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん のり	ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ しょうが うめ	ごめ おぎ じゃがいも でんぶん さとう



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、体によい働きがたくさんあります。あなたは、いつもよくかんで食べていますか？



よくかむことの効果



食べすぎを防ぐことができる。  よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。	記憶力・集中力が高まる。  あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	消化がよくなる。  よくかむことで唾液が出て、食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	むし歯を予防することができる。  かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防することができます。
--	---	--	--

歯を強くするカルシウムをしっかりとろう！



ぎゅうにゅう



ヨーグルト



小魚



こまつな



なっとう

家でものもう！



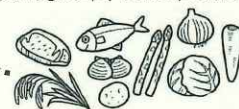
6月は「しまね・ふるさと給食月間」です！

島根県では、「食育月間」である6月と、「しまね教育の日・教育ウィーク」のある11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定め、学校給食にその地域でとれた食材や食品をより多く取り入れる取組をすすめています。

これは、地域の食材や食品を味わうことによって、身近な地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、“ふるさとを愛し、大切に作る心・感謝の心”を育むことをねらいとしています。



わたしたちが住んでいる自然豊かな「鹿島町」「松江市」「島根県」では、おいしい海の幸、山の幸がたくさんとれます。給食でも、地域でとれたおいしい食材・食品をできるだけ多く取り入れていきます。



作ってみませんか？

大人気の

給食レシピ



さわらのねぎみそ焼き

〈材料（4人分）〉

さわら（50g）	4切
塩	少々
酒	少々
みそ	大さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1.5
白ねぎ	20g

〈作り方〉

- ①さわらに塩、酒をふって下味をつける。
- ②白ねぎは、小口切りにし、調味料にまぜる。
- ③さわらに②をのせて焼く。

*さばやあじでもOK！

*「白ねぎ」を「こま」にかえてもおいしいです。

