



献立目標:よくかんで食べよう

北センター校区		松江市教育委員会 (令和6年 6月)									
あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん		エネルギー (kcal)					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
3・月	ごはん ぎゅうにゆう こいわしのこめこあげ ほうれんそうと チーズののりあえ こんさいのみそしる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう チーズ のり あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ	ごはん じゃがいも こめこ	あぶら	小 632 中 793	歯と口の健康週間4日~10日		
4・火	あごだしラーメン ぎゅうにゆう ハムカツ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゆう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きりぼしだいこん	ちゅうかめん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 625 中 824			
5・水	ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくとあつあげの みそいため げんまいサラダ かまぼこのすましじる	ぶたにく あつあげ みそ ロースハム かまぼこ	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう げんまい	あぶら	小 636 中 802			
6・木	ごはん ぎゅうにゆう にくじゃが さわらのうめやき しおこんぶあえ	ぶたにく さわら	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく うめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 671 中 832			
7・金	セルフコロッケサンド まるパン カレーポテトコロッケ ぎゅうにゆう やさしいサラダ ミートボールスープ	ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	パン かたくりこ じゃがいも さとう パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 625 中 801			
10・月	ごはん ぎゅうにゆう さばのみそやき ごまあえ さわにわん	さば みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゆう	こまつな あおねぎ にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ	ごはん さとう	ごま あぶら	小 638 中 827			
11・火	カレーピラフ ぎゅうにゆう とりにくのしおからあげ にんじんサラダ じゃがいもとあさりのスープ	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	レモン えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ どうもろこし グリーンピース	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 681 中 850			
12・水	コッペパン きなこクリーム ぎゅうにゆう たらマヨ スナツプえんどうのサラダ ABCスープ	たら とりにく	ぎゅうにゆう	ピーマン スナツプ えんどう にんじん こまつな	たまねぎ レモン キャベツ どうもろこし きくらげ	パン さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ	きなこクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	小 669 中 823			
13・木	にくそぼろごはん ぎゅうにゆう こんにやくサラダ どうふとわかめのみそしる	とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ あじふんまつ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えだまめ こんにやく もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 649 中 815			
14・金	ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくのしょうがやき かつおあえ けんちんじる	ぶたにく かつおぶし どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小 623 中 784			



北センター校区		あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん		エネルギー (kcal)					
こんだてめい		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
17・月	コッペパン ぎゅうにゆう てりやきハンバーグ かいそうサラダ チンゲンサイの どうにゆうクリームスープ	ぶたにく とりにく どうにゆう	ぎゅうにゆう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン さとう かたくりこ	あぶら	小 638 中 818					
18・火	ごはん ぎゅうにゆう あじのなんばんづけ ごまドレあえ しんじこのしじみじる	あじ しじみ みそ	ぎゅうにゆう	ピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ どうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 622 中 797					
19・水	ごはん いたわかめ ぎゅうにゆう ほしかれいのからあげ ふるさとドレッシングあえ まつえやさしいのみそしる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり れんこん レモン たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 632 中 783					
20・木	★ソフトめんにくみそソース ぎゅうにゆう ほうれんそうオムレツ カラフルサラダ	ぶたにく だいたい みそ たまご	ぎゅうにゆう	にんじん ら ピーマン ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング あぶら	小 660 中 808					
21・金	ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくのごまがらめ こまつなどのやきのあえもの はなふのすましじる	ぶたにく あじりのやき	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	小 647 中 806					
24・月	カレーライス ぎゅうにゆう ようふうきんぴら フルーツミックス	とりにく ぶたレバー ロースハム	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ りんご ごぼう れんこん きりぼしだいこん パイナップル もも みかん なつみかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 644 中 795					
25・火	こくとうパン ぎゅうにゆう とりにくのレモンソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	レモン どうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	こくとうパン さとう かたくりこ マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小 680 中 858					
26・水	ごはん ぎゅうにゆう いわしのかばやき はるさめのすのもの こうやどうふのみそしる	いわし こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゆう あじふんまつ	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	小 657 中 821					
27・木	ごはん ぎゅうにゆう フェイジョン ピナグレッチサラダ おおむぎのスープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゆう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ どうもろこし きゅうり エリンギ ズッキーニ	ごはん さとう むぎ しろいんげんまめ	あぶら	小 627 中 780	味めぐり:ブラジル				
28・金	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゆう ポークチャップ ひじきのサラダ たまごほうれんそうのスープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しいたけ	パン さとう かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 635 中 789					



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

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

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

人当たりの給食料金は、給食費と別でまかなわれています。お支払いにさせていただきます。



# 6月のこんだてだより

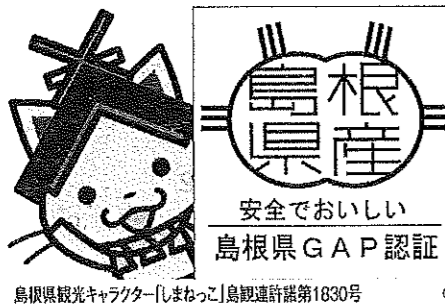
梅雨の季節になりました。気温と湿度が高くなる日が増えてきます。体調を崩さないように健康管理をしましょう。また、手洗いやうがいなど衛生に気をつけて過ごしましょう。

## 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における地場産物の活用を推進する取組として、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、松江の地場産物である「しじみ」、「板わかめ」、また島根県産の「あじ」、「干しカレイ」を使用する予定になっています。また、米、玉ねぎ、小松菜、にんじん、しいたけ、キャベツ、青ねぎ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）、しいたけ（八束町）、青ねぎ（八雲町）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。



## ☆☆☆今月の味めぐりはブラジルです☆☆☆

### ☆フェイジョン

ブラジルでは、豆を煮た料理をごはんにかけて食べる「フェイジョン」という家庭料理があります。フェイジョンとごはんの組み合わせはブラジルの食卓には欠かせないもので、日本のごはんとみそ汁のようなものです。食べるときはごはんにかけてカレーのように食べます。

### ★ピナグレッチサラダ



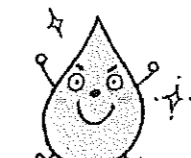

トマトの酸味とシャキシャキとした野菜を合わせたソースで作る、ブラジルでは定番のサラダです。給食では、キャベツ・とうもろこし・トマト・きゅうりを、塩こしょう・酢・砂糖・サラダ油・しょうゆを合わせたドレッシングで作ります。



## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。しっかりかんで食事をする、さまざまなよい効果が得られます。普段からかむことを意識しましょう。

## よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	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。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

## Let's cook ソフトめん肉みそソース

### 【材料（4人分）】

- ・ソフトめん 4人分
- （ご家庭にある麺）
- ・豚ひき肉 200g
- ・水煮大豆 50g
- ・しょうが 適量
- ・にんにく 適量
- ・玉ねぎ 1玉
- ・にんじん 1/4本
- ・ゆでたけのこ 60g
- ・生しいたけ 2枚
- ・にら 少量
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・赤みそ 大さじ2
- ・テンメンジャン 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・中華スープ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・オイスターソース 少々
- ・料理酒 小さじ1
- ・水 300cc

### 【作り方】

- ①しょうがとにんにくは、すりおろすまたは、みじん切りにし、水煮大豆・玉ねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・生しいたけ・にらはあらみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて、しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・生しいたけを入れて炒め、豚ひき肉を加えて肉に火が通るまで炒める。
- ③水煮大豆・ゆでたけのこ・にらをを加えてさらに炒める。
- ④合わせた②の調味料を加えて少し煮立てたらできあがり。

④ 麺にかけて食べてね 