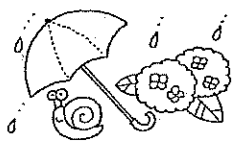


6月の こんだて



献立目標:よくかんで食べよう

松江市教育委員会
(令和6年 6月)

★印は、裏面で献立紹介しています。

西センター校区		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどめるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん さとう げんまい	あぶら	小 636 中 802
4・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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 ・こんさいのみそじる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 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 633 中 794
5・水	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・ハムカツ ・きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	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 635 中 824
6・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく 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 668 中 829
7・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・フェイジョン ・ピナグレッツサラダ ・おおむぎのスープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし 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
10・月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・てりやきハンバーグ ・かいそうサラダ ・チンゲンサイの とうにゅうクリームスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう 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 とうもろこし	パン さとう かたくりこ	あぶら	小 637 中 818
11・火	・カレーピラフ ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう	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 とうもろこし 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	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう	こまつな あおねぎ にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし	ごはん さとう	ごま あぶら	小 637 中 828
13・木	・セルフコロッケサンド (まるパン カレーポテトコロッケ) ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり とうもろこし 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
14・金	・にくそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・こんにゃくサラダ ・とうふとわかめのみそじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく 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 650 中 816

歯と口の健康週間4日～10日

味めぐり:ブラジル



西センター校区

		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどめるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		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		
17・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう	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 とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 中	622 795
18・火	★ソフトめん にくみそソース ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうオムレツ ・カラフルサラダ	ぶたにく だいず みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら 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 中	660 808
19・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのごまがらめ ・こまつなとのやきの あえもの ・はなふのすましじる	ぶたにく あじのりやき	ぎゅうにゅう 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 中	647 806
20・木	・ごはん ・いたわかめ ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・ふるさとドレッシングあえ ・まつえやさいのみそじる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 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 中	633 784
21・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン とうもろこし 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 中	680 858
24・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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 とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	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 中	623 784
25・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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じる	いわし こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう 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 中	658 822
26・水	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・たらマヨ ・スナッペンえんどうのサラダ ・ABCスープ	たら とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン スナッペン えんどう にんじん こまつな	たまねぎ レモン キャベツ とうもろこし きくらげ	パン さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ	チョコクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	小 中	668 823
27・木	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ りんご 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 中	644 795
28・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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 	ぎゅうにゅう 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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 中	626 793



～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。
☆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。

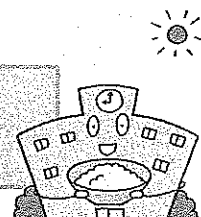


6月のこんだてだより



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。

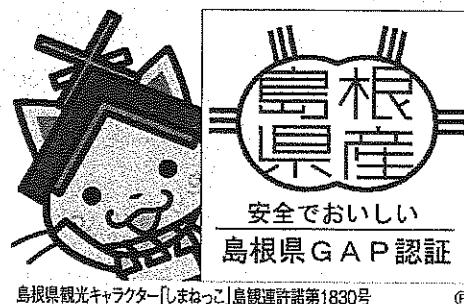
しまね・ふるさと給食月間です



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。



島根県観光キャラクター「しまねっこ」島根県産品第1830号

☆☆☆今月の味めぐりはブラジルです☆☆☆

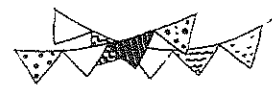
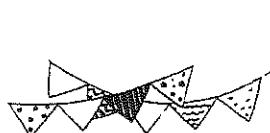


☆フェイジョン

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して食べます。

★ビナグレッチサラダ

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と、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④の調味料を加えて少し煮立てたらできあがり。

麵にかけて食べてね♪

④

