

6月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和6年6月) (小学校)

(今月の目標)
よくかんで食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補って いたらない 食品群
		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		
		ちやくととなりからだをつくります	体のちようしをどのえげんきになります	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	ごはん [小学校中止] きゅうにゅう ヤンニョムチキン ちやしのちゅうかあえ チンゲンサイのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ だいのこ にんにく	こめ かたくり さとう	あぶら ごま	661 kcal 23.0 g 23.4 g 乳製品 魚介
4火	ひじきとだいのこごはん きゅうにゅう こうやどうふのたつたあげ きりぼしだいごんのサラダ みそげんちんじる	とりにく だいのこ うすあげ こうやどうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	だいごん キャベツ きゅうり たまねぎ だいのこ ごぼう こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくり ごむぎこ	あぶら	664 kcal 24.8 g 21.1 g いも きのこ
5水	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため なっとうサラダ なめこじる	ぶたにく なっとう とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なめこ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	652 kcal 26.3 g 21.6 g 海そう 果物
6木	ごはん [中学校中止] きゅうにゅう あじのねぎみそやき あさづけふうサラダ じゃがいものそぼろに	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく レモン しょうが	こめ さとう じゃがいも かたくり	あぶら	652 kcal 27.8 g 15.2 g きのこ 乳製品
7金	わふうてりやきトースト きゅうにゅう うめドレサラダ だれのこのクリームスープ	とりにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいのこ きゅうり だれのこの うめ	パン さとう はちみつ かたくり	あぶら ごま バター	655 kcal 25.8 g 24.6 g 緑黄色野菜
10月	にくそぼろなごはん きゅうにゅう けんきサラダ とうふのすましじる いちじくヨーグルト	ぶたにく とりにく はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	たかな にんじん トマト あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく いちじく にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら	652 kcal 26.0 g 22.3 g 魚介 いも
11火	ごはん きゅうにゅう とびうおのかばやき さんしょくあえ ぶたじる	とびうお ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ ごむぎこ かたくり さとう さつまいも	あぶら ごま	663 kcal 27.4 g 19.6 g 海そう 果物
12水	ごはん きゅうにゅう しそとうふのつくねやき こまつなのサラダ じゃがいものすましじる	とりにく どうふ たまご かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん しそ こまつな あおねぎ	しろねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが	こめ かたくり さとう じゃがいも	マヨネーズ	654 kcal 25.9 g 21.2 g きのこ 乳製品
13木	ごはん きゅうにゅう さばのはいにくソースかけ のやきのサラダ しじみじる	さば のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ とうもろこし うめ	こめ ごむぎこ かたくり さとう	あぶら	659 kcal 25.8 g 21.5 g いも 緑黄色野菜
14金	こくとろパン きゅうにゅう とりにく いちじくソースやき ポテトサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	いちじく きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	パン くろざとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	667 kcal 25.0 g 23.7 g 海そう 大豆

歯の健康

(旬の味覺)
たまねぎ・きゅうり・ごぼう
キャベツ・じゃがいも
とびうお・あじ・わかめ

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補って いたらない 食品群
		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		
		ちやくととなりからだをつくります	体のちようしをどのえげんきになります	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとピーマンの みそいため のりあえ いとがまぼこのすましじる	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ だいのこ しょうが	こめ さとう かたくり	あぶら	655 kcal 26.2 g 19.1 g きのこ いも
18火	ごはん ぎゅうにゅう たらのチリソースかけ はるさめとオクラのナムル トックススープ	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん オクラ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが	こめ ごむぎこ かたくり さとう はるさめ ごめこ	あぶら	651 kcal 24.5 g 19.0 g 海そう 大豆
19水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとスタミナやき ごぼうサラダ あつあげのみそじる	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし えのきたけ にんにく	こめ さとう	ごま マヨネーズ	655 kcal 26.8 g 23.3 g 魚介 果物
20木	ドライカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ オニオンスープ	ぶたにく だいのこ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん グリーンピース	たまねぎ だいのこ キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご もやし	こめ さとう ごむぎこ かたくり	あぶら	654 kcal 25.4 g 22.6 g いも 乳製品
21金	セルフウィンナードッグ 〔パン ウィナー ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ ラビオリスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン さとう かたくり ごむぎこ ごむぎこ パンこ	あぶら	657 kcal 26.0 g 24.4 g 魚介 大豆
24月	もすくどん ぎゅうにゅう わふうサラダ とりごぼろじる	ぶたにく かまぼこ はなかつお とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん モロヘイヤ こまつな あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ ごぼう しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	653 kcal 24.1 g 22.9 g きのこ いも
25火	ごはん きゅうにゅう あじのこしきあげ やさしいあますあえ さわにわん	あじ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	えだまめ あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいのこ しいたけ しょうが	こめ ごむぎこ かたくり さとう	あぶら	649 kcal 26.2 g 21.1 g 海そう 大豆
26水	ソフトめんにくみそソース ぎゅうにゅう ひじきのサラダ コンソメスープ	ぶたにく だいのこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら こまつな いんげん	たまねぎ だいのこ しいたけ キャベツ もやし しょうが にんにく	さとう かたくり ごむぎこ さつまいも	あぶら	650 kcal 26.3 g 22.2 g 魚介 乳製品
27木	ごはん ぎゅうにゅう かひのからあげ こんにゃくサラダ たまねぎとふのみそじる	かひ とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ ごむぎこ かたくり さとう ご	あぶら ごま	652 kcal 26.8 g 22.7 g 緑黄色野菜 海そう
28金	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいのこ オイスターズに さっぱりあえ あごだんこのすましじる	ぶたにく あつあげ とりにく ぎょにく	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	だいごん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしじみ きくらげ しょうが にんにく	こめ さとう かたくり	あぶら	658 kcal 25.6 g 16.5 g 果物 いも

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

6月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和6年6月) (中学校)

(今月の目標)
よくかんで食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質 脂質 家でごついでにいただきたい食品群
		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		
		ちやにくとなりからだをつくりませす	ちやにくとなりからだをつくりませす	体のちようしをこのえげんきになりませす	体のちようしをこのえげんきになりませす	エネルギーのもとになりからだをうごかしませす	エネルギーのもとになりからだをうごかしませす	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ちやしの中華あえ チンゲン菜のスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり ちやし たまねぎ たけのこ にんにく	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	833 kcal 28.0 g 28.1 g 乳製品 魚介
4火	ひじきと大豆のごはん 牛乳 高野豆腐の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ みそけんちん汁	とりにく だいす うすあげ こうやどうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが	ごめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	839 kcal 28.1 g 28.3 g いも きのこ
5水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 納豆サラダ なめこ汁	ぶたにく なつとう とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ なめこ しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ	829 kcal 31.4 g 28.6 g 海そう 果物
6木	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 浅漬け風サラダ じゃがいものそぼろ煮	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく レモン しょうが	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	756 kcal 34.3 g 16.6 g きのこ 乳製品
7金	和風照り焼きトースト 牛乳 梅ドレサラダ だけのこのクリームスープ	とりにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん きゅうり たけのこ うめ	パン さとう ほうみつ かたくりこ	あぶら ごま バター	833 kcal 31.8 g 29.1 g 緑黄色野菜 大豆
10月	肉そぼろ菜ごはん 牛乳 元氣サラダ とうふのすまし汁 いちじくヨーグルト	ぶたにく とりにく なかつお とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	たかな にんじん トマト あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし こんにやく いちじく にんにく しょうが	ごめ さとう	あぶら	832 kcal 31.1 g 25.3 g 魚介 いも
11火	ごはん 牛乳 とびうおのかば焼き 三色あえ 豚汁	とびうお ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ ごぼう しいたけ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	829 kcal 31.7 g 22.2 g 海そう 果物
12水	ごはん 牛乳 しそ豆腐のつくね焼き 小松菜のサラダ じゃがいものすまし汁	とりにく どうふ たまご かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん しそ こまつな あおねぎ	しろねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	マヨネーズ	828 kcal 31.0 g 24.0 g きのこ 乳製品
13木	ごはん 牛乳 さばの梅肉ソースがけ のやきのサラダ しじみ汁	さば のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ とうもろこし うめ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	830 kcal 30.7 g 27.1 g いも 淡色野菜
14金	黒糖パン 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き ポテトサラダ 野菜スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	いちじく きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	パン くろざとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	835 kcal 30.1 g 28.4 g 海そう 大豆



(旬の味覺)
たまねぎ・きゅうり・ごぼう
キャベツ・じゃがいも
とびうお・あじ・わかめ





日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質 脂質 家でごついでにいただきたい食品群
		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		
		ちやにくとなりからだをつくりませす	ちやにくとなりからだをつくりませす	体のちようしをこのえげんきになりませす	体のちようしをこのえげんきになりませす	エネルギーのもとになりからだをうごかしませす	エネルギーのもとになりからだをうごかしませす	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17月	ごはん 牛乳 豚肉とピーマンのみそ炒め のりあえ 糸かまぼこのすまし汁	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ だいこん しょうが	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	827 kcal 28.0 g 28.9 g きのこ いも
18火	ごはん 牛乳 だらのチリソースがけ 春雨とオクラのナムル トックスープ	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん オクラ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ ごめこ	あぶら	830 kcal 27.8 g 21.9 g 海そう 大豆
19水	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし えのきたけ にんにく	ごめ さとう	ごま マヨネーズ	828 kcal 33.2 g 29.5 g 魚介 果物
20木	ドライカレー 牛乳 海そうサラダ オニオンスープ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん グリーンピース	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご もやし	ごめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	832 kcal 30.2 g 25.9 g きのこ 乳製品
21金	セルフウインナードッグ 〔パン ウィンナー〕 牛乳 キャベツとコーンのサラダ ラビオリスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	834 kcal 32.0 g 32.5 g 魚介 大豆
24月	もずく丼 牛乳 和風サラダ 鶏ごぼう汁	ぶたにく かまぼこ はなかつお とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん モロヘイヤ こまつな あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ ごぼう しょうが	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ	830 kcal 28.7 g 26.4 g きのこ いも
25火	ごはん 牛乳 あじの五色揚げ 野菜の甘酢あえ 沢蓴焼	あじ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	えだまめ あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ しょうが	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	824 kcal 31.0 g 24.3 g 海そう 大豆
26水	ソフト麺肉みそソース 牛乳 ひじきのサラダ コンソメスープ	ぶたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん にら こまつな いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし しょうが にんにく	さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	834 kcal 32.2 g 25.7 g 魚介 乳製品
27木	ごはん 牛乳 かわいいのから揚げ こんにやくサラダ 玉ねぎとぶのみそ汁	かわい とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ こんにやく	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう ご	あぶら ごま	827 kcal 31.9 g 26.2 g 緑黄色野菜 海そう
28金	ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターズ煮 さつぱりあえ あご団子のすまし汁	ぶたにく あつあげ とりにく ぎょにく	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなめじ きくらげ ごぼう しょうが にんにく	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	828 kcal 27.7 g 28.6 g 果物 いも

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

6月 給食だより

ジメジメと蒸し暑い時期がやってきました。暑さに伴い、食欲も落ちやすいこの時期ですが、3回の食事をきちんと食べて体調管理に気を付けましょう。食べ物をおいしく食べるためには、健康な歯が必要です。よくかんで食べることで、口や歯の衛生につながったり、味覚の発達を促すことにつながったりします。「よくかむ」ことを意識して食事ができると良いですね。

よくかむことの効果

 <p>肥満予防</p>	 <p>脳の活性化</p>	 <p>消化・吸収を助ける</p>	 <p>むし歯予防</p>
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。	よくかむと唾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唾液の働きで、むし歯を予防します。

歯を強くする
カルシウムが多い食品



牛乳、ヨーグルト、小魚、こまつな、納豆



食後の歯みがき

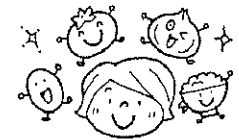
食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯垢の中の細菌によって糖質が分解され酸がつくられて、歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



6月は「しまね・ふるさと給食月間」です!

「しまね・ふるさと給食月間」とは、給食を通して、島根県の食べ物について考えようという活動です。給食を食べながら、島根県ならではの味わいを知り、生産者さんについても考えてみましょう。

6月の島根学校給食センターの献立には、島根町で栽培されたいたけをはじめ、松江市産のしじみや出雲市のいちじく、雲南市で生産されたヨーグルトなど、島根県産品を多く取り入れました。給食を通して、子どもたちに、ふるさとの魅力を再発見してほしいと思います。



家庭でも気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを感じる手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



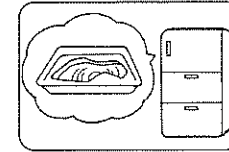
食中毒予防の3原則

つけない



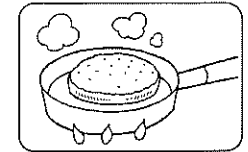
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。