

学校給食こんだて表 令和6年6月

松江市立中央学校給食センター (小学校)

< 今月の目標 >
生活リズムを整えよう!



おもなざいりょう					
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	
ちやくととなりからだをつくります		からだのちょうしをとのげんきになります		I材料-のもとになりからだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

振替休業日

日	給食	メニュー	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
3月	振替休業日				
4火	ごはん	ちくぜんに いわしのこめこあげ こまつなとチーズのりあえ	大豆製品 種実類		669 27.6 22.2
5水	ごはん	スタミナなっとう すのもの しらたまもちのすましじる	小魚 くだもの		661 27.8 19.9
6木	ごはん	ハムカツ いかとごぼうのかみかみサラダ じゃこいりみそ	たまご 緑黄色野菜		671 26.3 22.0
7金	ごはん	さばとおからの そぼろごはん かんてんサラダ チンゲンサイのスープ	乳製品 いも類		601 28.6 17.6
10月	ごはん	かれないのからあげ くきわかめのきんぴら あごだんごのみそ	小魚 淡色野菜		652 31.4 20.1
11火	ソフトめん	ソフトめん にくみそソース ほうれんそうオムレツ ふるさとドレッシングサラダ	魚介類 種実類		622 31.0 19.3
12水	ごはん	あじのなんばんづけ ごまあえ よしのじる きすきヨーグルト	海そう いも類		639 30.6 18.1
13木	ごはん	ぶたにくのてりに あごいりのやきのすのもの もずくのみそ	魚介類 くだもの		652 27.6 21.2
14金	コッペパン いちごジャム	タンドライーチキン ツナマヨサラダ ミネストローネ	緑黄色野菜 いも類		666 28.9 26.4

旬の味覚

新たまねぎ・新じゃがいも
アスパラガス・キャベツ
とびうお・あじ



地場産物

アスパラガス・はねぎ
たまねぎ・松江市内産米

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。
□ は、家庭で補っていただきたい食品です。

おもなざいりょう					
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	
ちやくととなりからだをつくります		からだのちょうしをとのげんきになります		I材料-のもとになりからだをうごかします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

日	給食	メニュー	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
17月	ごはん	しろみざかなのチリソース きりぼしだいこんのちゅうかいため はるさめとあさりのスープ			626 27.2 17.4
18火	ごはん	いりどうふ ごまマヨネーズあえ じゃがいものみそ	小魚		641 24.7 22.6
19水	ごはん	レモンじょうゆチキン こんぶあえ はんぺんのすましじる	乳製品 くだもの		629 25.9 19.4
20木	ごはん	だいずいりキーマカレー ひじきのサラダ フルーツミックス	たまご 緑黄色野菜		673 22.3 18.1
21金	ごはん	さわらのしおこうじやき なっとうあえ ぶたじる	淡色野菜 種実類		606 27.9 18.1
24月	こくとうパン	さけのこうみやき やさいサラダ おまめのポタージュ	小魚類 くだもの		627 32.7 18.4
25火	ごはん	ブルコギ しおナムル わかめスープ	魚介類 いも類		625 28.9 19.9
26水	ごはん	じゃがいものそぼろに いわしのうめに ごまずあえ	海そう 淡色野菜		668 28.0 19.3
27木	コッペパン はちみつマヨ	ぶたにくコロケ アスパラサラダ コンソメスープ	魚介類 くだもの		647 22.3 24.1
28金	ごはん	さばのしおやき ひじきとだいずのいために こまつなのみそ	緑黄色野菜 種実類		632 30.2 21.2

学校給食こんだて表 令和6年6月

松江市立宍道学校給食センター
(中学校)

< 今月の目標 >
生活リズムを整えよう!



		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		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					
		ちやくにとりからだをつくりま	からだのちょうしをとのげんきになります	I補材-のもとになりからだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	丸パン	ハンバーグカラフルソース アーモンドサラダ クリームスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 もずく	パプリカ ピーマン トマト にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ	パン パン粉 かたくり粉 さとう	油 アーモンド 魚介類 いも類	846 32.8 30.4
4火	ごはん	ちくぜんに いわしの米粉あげ こまつなとチーズの のりあえ	とり肉	牛乳 いわし チーズ のり	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ れんこん ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう 米粉	油 大豆製品 種実類	831 32.7 25.2
5水	ごはん	スタミナ納豆 酢のもの 白玉もちのすまし汁	とり肉 納豆 油あげ	牛乳 こんぶ	葉ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう 白玉もち	ごま油 ごま 小魚 くだもの	823 33.0 22.6
6木	🌸🌸🌸🌸🌸 ブロック大会 🌸🌸🌸🌸🌸								
7金	🌸🌸🌸🌸🌸 ブロック大会 🌸🌸🌸🌸🌸								
10月	ごはん	かれのいからあげ くきわかめのきんぴら あごだんごのみそ汁	かれのい ぶた肉 とびうお たら 油あげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	油 ごま 小魚 淡色野菜	810 37.2 22.6
11火	ソフトめん	ソフトめん 肉みそソース ほうれんそうオムレツ ふるさとドレッシングサラダ	ぶた肉 とり肉 大豆 みそ たまご	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ソフトめん さとう かたくり粉	ごま油 油 ふるさと ドレッシング 魚介類 種実類	792 38.3 22.1
12水	ごはん	あじのなんばんづけ ごまあえ よしの汁 きすきヨーグルト	あじ とり肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ パプリカ	もやし キャベツ ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん 小麦粉 さとう かたくり粉	油 ごま 海そう いも類	810 38.1 21.5
13木	ごはん	ぶた肉のてりに あごいりのやきの酢のもの もずくのみそ汁	ぶた肉 あごいりのやき 油あげ みそ	牛乳 もずく	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも マロニー	ごま油 魚介類 くだもの	811 32.5 24.0
14金	コッペパン いちごジャム	タンドリーチキン ツナマヨサラダ ミネストローネ	とり肉 チキン ウインナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん トマト パセリ	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油 緑黄色野菜 いも類	840 35.3 31.0

旬の味覚

新たまねぎ・新じゃがいも
アスパラガス・キャベツ
とびうお・あじ

地場産物

アスパラガス・はねぎ
たまねぎ・松江市内産米

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。
□ は、家庭で補っていただきたい食品です。

		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		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					
		ちやくにとりからだをつくりま	からだのちょうしをとのげんきになります	I補材-のもとになりからだをうごかします					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17月	ごはん	白身魚のチリソース 切干大根の中華いため 春雨とあさりのスープ	たら ベーコン あさり	牛乳	葉ねぎ トマト こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 大根 エリンギ もやし キャベツ	ごはん かたくり粉 さとう 春雨	油 ごま油 海そう 種実類	785 32.0 19.5
18火	ごはん	いりどうふ ごまマヨネーズあえ じゃがいものみそ汁	どうふ とり肉 たまご 油あげ みそ	牛乳	きぬさや アスパラガス こまつな にんじん	しいたけ とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ 小魚	798 29.2 25.9
19水	ごはん	レモンじょうゆチキン こんぶあえ はんぺんのすまし汁	とり肉 はんぺん	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しめじ	ごはん かたくり粉 さとう	油 乳製品 くだもの	785 30.5 21.8
20木	ごはん	大豆入りキーマカレー ひじきのサラダ フルーツミックス	とり肉 ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ りんご みかん バナナ 黄桃 ナタデココ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油 たまご 緑黄色野菜	837 26.5 20.4
21金	ごはん	さわらの塩こうじ焼き 納豆あえ ぶた汁	さわら 納豆 みそ かつおぶし ぶた肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ こんにゃく ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	淡色野菜 種実類	777 35.5 21.7
24月	黒糖パン	さけの香味焼き 野菜サラダ お豆のポターージュ	さけ 大豆	牛乳	アスパラガス トマト パセリ にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ 枝豆 マッシュルーム	パン 黒糖 さとう 白いんげん豆	油 小魚類 くだもの	802 39.6 21.3
25火	ごはん	プルコギ 塩ナムル わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく もやし きくらげ	ごはん さとう	油 ごま油 ごま 魚介類 いも類	781 34.0 22.5
26水	ごはん	じゃがいものそばろに いわしの梅に ごま酢あえ	いわし ツナ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ 大根 しょうが 梅	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 海そう 淡色野菜	834 33.5 21.9
27木	コッペパン はちみつ&ナッツ	ぶたにくコロッケ アスパラサラダ コンソメスープ	ぶた肉 チキンハム とり肉 大豆	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも はちみつ 小麦粉 金時豆 白いんげん豆	マーガリン 油 ごま 魚介類 きのこ類	832 27.9 29.3
28金	ごはん	さばの塩焼き ひじきと大豆のいために こまつなのみそ汁	さば 大豆 あごいりのやき 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油 緑黄色野菜 種実類	786 35.5 23.9





6月 給食だより

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



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。

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ですと、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生さ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。今月の給食には、特に島根県の食べ物がたくさん登場します。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。



給食レシピ(4人分)



いかとごぼうのかみかみサラダ(6日)



かみごたえのあるいかやごぼうが入っていますよ！

- ・するめ 15g
- ・ごぼう 80g
- ・しょうゆ 少々
- ・みりん 少々
- ・キャベツ 2枚
- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 1/2本
- ・ごまドレッシング 大さじ2

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにして、ゆでて冷ます。きゅうりは輪切りにして塩もみをし、水気をしぼる。
- ② するめは、細切りにする。
- ③ ごぼうは、さがぎにして水につけてあく抜きをする。なべにごぼう、しょうゆ、みりんをごぼうが浸かるくらいの水を入れざっと煮て、冷ます。
- ④ ①②③をごまドレッシングであえる。

肉みそソース(11日)

- ・ぶたひき肉 200g
- ・たまねぎ 小1こ
- ・にんじん 50g
- ・たけのこ(水煮) 70g
- ・しいたけ 1こ
- ・水煮大豆 50g
- ・にら 15g
- ・おろしにんにく 少々
- ・おろししょうが 少々
- ・ごま油 少々
- ・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
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1/2
- ・料理酒 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・水 2カップ

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、水煮大豆はみじん切り、たけのこは細切り、しいたけはうす切り、にらは1cm幅に切る。
- ② ごま油でしょうが、にんにく、ぶたひき肉を炒め、たまねぎ、にんじん、たけのこを加えてさらに炒める
- ③ ②に水を加えて煮た後、大豆、しいたけを入れて、火が通ったら調味料で味付けをする。
- ④ にらを加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。

給食では、ソフトめんにかけるソースとして提供します。中華めんやうどんにかけてもおいしいですよ！

月に1度松江市内の給食センターおすすめメニューを取り入れます。

今月は、南・北・西給食センターのおすすめ「肉みそソース」です。いろいろな食材の食感や味を楽しんで食べてください。

