

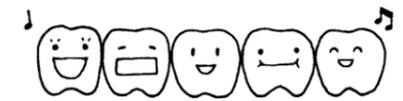
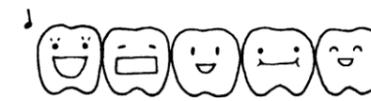
令和6年 6月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標 よくかんで食べよう!



日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん おもに体をつくるものになる食品		みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品		きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	牛乳 ごはん ぶたにくとアスパラのスタミナのため うめあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン にら ねぎ	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ うめ	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま
歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)							
4火	牛乳 まるパン ブルーベリージャム チキンナゲット カラフルサラダ ミネストローネ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	パン ジャム	あぶら ドレッシング
		ひとくち30回 かんで食べよう					
5水	牛乳 麦ごはん れんこんカレー こいわしのこめこあげ かいそうサラダ	ぶたにく いわし	牛乳 こんぶ わかめ のり	にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ	こめ むぎ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
6木	牛乳 コッペパン (セルフミートサンド) ミートサンドのぐ カミカミサラダ ミニウインナーのスープ	とりにく ぶたにく だいず ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
10月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがやき こんにゃくサラダ かきたまじる	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま
		今月はしまね・ふるさと給食月間です。 この月間に合わせ、この週は、特に多くの地元食材を使います!					
11火	牛乳 こくとうパン とりにくのマーマレードやき にんじんサラダ あおだいずポタージュ	とりにく ツナ ベーコン あおだいず	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう こくとう マーマレード	あぶら
12水	牛乳 麦ごはん アジのこうみフライ きりほしだいこんのベーコンいため しじみじる	アジ ベーコン しじみ みそ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
献立リレー							
13木	牛乳 ソフトめん にくみそソース しゅうまい ハンサンスー	ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	ソフトめん こむぎこ さとう かたくりこ マロニー	ごまあぶら
		南・北・西学校給食センター おすすめ献立					
14金	牛乳 ごはん のやきのいそべあげ ごまマヨネーズあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	のやき たまご ハム あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨ
17月	牛乳 ごはん とりにくのかおりやき やさいのおかかあえ みそけんちんじる	とりにく かつおぶし とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	こめ	ごまあぶら



歯を大切にしていね



日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん おもに体をつくるものになる食品		みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品		きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
18火	牛乳 まるパン (セルフソースカツサンド) ソースカツ キャベツとアスパラのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラガス	パン さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
19水	牛乳 麦ごはん さけのしおこうじやき ひじきのにもの のっぺいじる	さけ とりにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	れんこん えのきだけ たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう	
20木	牛乳 キャロットパン てりやきミートボール ツナポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン さとう かたくりこ じゃがいも	ノンエッグマヨ
21金	牛乳 ごはん さばのごまソースかけ こまつなのドレッシングあえ とうふのみそしる	さば とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング ごま
24月	牛乳 ごはん ハンバーグわふうソース きゅうりのすのもの あつあげのみそしる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ はるさめ	
25火	牛乳 ごはん いわしのうめに おからサラダ だんごじる	いわし おから ハム あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ うめ	こめ さとう しらたまだんご	ノンエッグマヨ
26水	牛乳 麦ごはん ハヤシライス えだまめのメンチカツ くきわかめサラダ	ぎゅうにく とりにく とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん えだまめ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	こめ むぎ パンこ	ドレッシング あぶら
27木	牛乳 コッペパン チョコクリーム とりにくのマスタードマヨやき フレンチサラダ パンブキンスープ	とりにく ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン チョコクリーム さとう	ノンエッグマヨ あぶら
28金	牛乳 ごはん とびうおのかばやき ごまあえ ふのみそしる	とびうお あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん おくら	もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ふ	あぶら ごまあぶら ごま

※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

6 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。

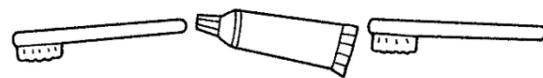


よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助 よく</p>	<p>むし歯予防</p>
<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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

歯を強くする
カルシウムが多い食品



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こう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、歯こう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。



地場産物を食べよう！

八雲学校給食センターでは、「しまね・ふるさと給食月間」にあわせ、八雲町、松江市、島根県の産物を多く取り入れ、子どもたちがふるさとを大切に思う気持ちを育みたいと考えています。また、「**美味しまね認証産品**」に認証されている鶏卵を使用しています。今回も、たくさんの方にお世話になり、給食に地元の食材を取り入れることができました。自然の恵みや給食に携わった方々に感謝して、給食をいただきます。

私たちのふるさと島根県には、おいしい食べ物がたくさんあります。給食を通して、島根にはおいしい食べ物がたくさんあることを知ってほしいです。



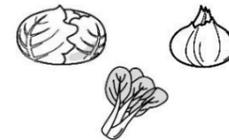
【美味しまね認証マーク】

島根県でとれたのお米 宍道湖でとれたしじみ 雲南市木次町でとれた鶏卵



八雲町でとれた野菜

島根県で育てられた豚肉



「美味しまね認証産品」とは

「美味しまね認証」を取得した農場で生産された、県産農林水産物のことです。美味しまね認証とは、食べ物の安全、環境や働く人を守るために、県産農林水産物の生産から出荷まで、島根県の定めるGAP（農業生産工程管理）基準に基づき生産されていることを認証する制度です。

給食レシピ

6月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

【ソフトめん肉みそソース】3~4人分

- | | |
|---------------------|------------------|
| ・ソフトめん … 3~4人分 | ・にら … 1/6束 |
| ・豚ひき肉 … 160g | ・水 … 320g |
| ・蒸しひきわり大豆 … 40g | ・ごま油 … 少々 |
| (または、蒸し大豆を細かく刻んで代用) | ・赤みそ … 小さじ4 |
| ・おろししょうが … 少々 | ・テンメンジャン … 小さじ2 |
| ・おろしにんにく … 少々 | ・こいくちしょうゆ … 小さじ1 |
| ・玉ねぎ … 1/2個 | ・顆粒中華だし … 少々 |
| ・にんじん … 1/3本 | ・三温糖 … 小さじ1 |
| ・ゆでたけのこ … 60g | ・オイスターソース … 少々 |
| ・生しいたけ … 2枚 | ・料理酒 … 小さじ1 |
| | ・かたくり粉 … 小さじ2 |

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、たけのこは細切り、生しいたけはうす切り、にらは1cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、しょうが、にんにく、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、たけのこを加えさらに炒める。
- ③ ②に水を加えて煮た後、ひきわり大豆、しいたけを入れて、火が通ったら調味料(★)を加え味をととのえる。
- ④ ③に、にらを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ ソフトめんにかけて食べる。

★南・北・西学校給食センター

おすすめ献立です！

★家で作る時は、ラーメンを作る時に使う「めん」をゆでたものにかけて食べてもおいしいですよ！