

学校給食こんだて表

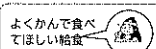
令和7年6月

松江市立東出雲学校給食センター

6月

今月の目標

・よくかんで食べよう

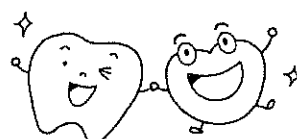


日(曜)	こんだて	お も な ざ い り ょ う					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		主に体をつくる もとなるしょくひん		主に体のちようしを ととのえるしょくひん		主にエネルギーの もとなるしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	ごはん ハンバーグチキン もやしのナムル ワンタンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	たまご にんじん キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま あぶら ごま
3火	むぎごはん ハンバーグねぎおろしソース ごぼうサラダ だんごじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	はねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり えのきだけ	こめ むぎ さとう しらたまだんご	ノンエッグ マヨネーズ
4水	コッペパン チョコクリーム さけのマスタードやき カミカミかんてんサラダ カクテルワインナー	さけ ハム ワインナー	牛乳 かんてん	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	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ
5木	むぎごはん ねぎいりあつやきたまご (小:1個/中:2個) くきわかめのわふうあえ とんじる	たまご ツナ ぶたにく さとう あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	ねぎ にんじん だいこん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ	ドレッシング
6金	まめまめドライカレー ABCスープ オタデココヨーグルト	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 ヨーグルト	えだまめ にんじん ごま	たまねぎ がなしめじ オタデココ みかん もも パイナップル	こめ ひよこめ じゃがいも マカロニ	あぶら
9月	ミートソーススパゲティ ポロニアステーキ アーモンドサラダ	ぶたにく きゅうりにく とりにく ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	セロリー たまねぎ キャベツ レモン	ソフトめん こごぎ さとう	あぶら アーモンド オリーブオイル
10火	むぎごはん きびなごのからあげ きりぼしだいこんのごまざあえ とりにくごぼうじる	きびなご ツナ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん ごま	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま
11水	こくとうパン チキンナゲット(小:2個/中:3個) はなやさいサラダ あおだいずポタージュ	とりにく ハム ワインナー あおだいず	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン こくとう パン こごぎ じゃがいも	あぶら
12木	むぎごはん はまちのさいきょうやき ごまつなのみマヨあえ にくじゃが	はまち みそ ちくわ ぶたにく	牛乳 のり	ごまつな にんじん えだまめ	キャベツ たまねぎ ごんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
13金	ごはん のやきのてんぷら にんにくサラダ もずくのみそじる	あごのやき たまご ハム とりにく さとう みそ	牛乳 あおのり もずく	にんじん はねぎ	ごんにやく もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら
16月	コッペパン ブルーベリー&マーガリン あじのこうみフライ ポテトサラダ オニオンスープ	あじ ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッペパン ブルーベリー ジャム パン こごぎ じゃがいも	マーガリン あぶら ノンエッグ マヨネーズ

今月は、しまね・ふるさと給食月間です。
この月間に合わせて、この週は、特に多くの地元食材を使います！

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん					
		1群		2群		3群	
17火	むぎごはん とんてき キャベツのうめおかかあえ あごだんごのみそじる	ぶたにく ツナ かつおぶし あごだんご みそ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ えのきだけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら
18水	コッペパン (セルフホットドッグ) ウィンナー ふるさとドレッシングサラダ トマタマスープ (美味しなね認証産品)	ウィンナー ハム とりにく たまご	牛乳	パセリ にんじん トマト モロヘイヤ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	パン かたくりこ さとう	あぶら
19木	むぎごはん とりにくのゆずこしょうやき おからサラダ しんじこのしじみじる	とりにく おから ハム しじみ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ がなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
20金	しまねボークのたきこみごはん ニギスまっちゃんフライ とうふのすましじる	ぶたにく みそ ニギス とりにく さとう あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん たまご ごま	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ パン さとう	あぶら
23月	ごはん いわしのうめ なつとうサラダ じゃがいものみそじる	いわし なつとう ハム あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	うめ キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
24火	むぎごはん ひらつくのわふうあんかけ きゅうりのそくせきづけ さわにわん	とりにく かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう えのきだけ	こめ むぎ さとう かたくりこ マカロニ	あぶら
25水	まるパン (セルフエビカツバーガー) えびカツ スライスチーズ げんきサラダ ポトフ	えび ハム かつおぶし とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん トマト ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ がなしめじ	パン パン さとう じゃがいも	あぶら
26木	ビビンバどん はるさめのちゅうかあえ ごちくスープ	ぶたにく みそ かまぼこ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし はるさめ きゅうり キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら
27金	ごはん さばのしおやき ねばねばやさいの あおじそドレッシングあえ ごまみそじる	さば ツナ ぶたにく さとう あぶらあげ みそ	牛乳	モロヘイヤ オクラ にんじん だいこん	キャベツ たまねぎ	こめ ごま	あぶら
30月	コッペパン(セルフカレーミートサンド) カレーミート アスパラサラダ あさりのスープ	ぶたにく ハム あさり	牛乳	にんじん アスパラガス ごま	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

みなさんは、おし歯がない健康な歯を保てていますか？
歯は食べ物をかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にすることが大切です。
今月の給食は、かみごたえのある食べ物がたくさんあります。よくかんで食べてほしい給食には、をつけています。
1日30回を意識してしっかりと食べてほしいです。

6月は しまね・ふるさと 給食月間

島根県では、6月・11月を「しまね・ふるさと給食月間」としています。今月は島根県や松江市でとれた食材をより多く使って給食を作ります。みなさんが給食を通じて島根県や松江市に心をもち、ふるさとを大切に育む気持ちに育んでほしいです。

6月給食だより

ジメジメと暑い季節がやってきました。暑さにとれない、体調も崩しやすいこの季節、3食きちんと食べて体調管理に気を付けましょう。また、食べ物をおいしく食べるためには、健康な歯が必要です。歯を守るためにできることを考えてみましょう。

歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？



よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもおいしい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいてぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



おいしい!

給食レシピー



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

くまめめドライカレー

【材料】3～4人分

- ・サラダ油 …適量
- ・おろしにんにく …少々
- ・おろししょうが …少々
- ・豚ひき肉 …200g
- ・玉ねぎ …100g
- ・大豆（水煮） …20g
- ・ひよこ豆（水煮） …20g
- ・むき枝豆（冷凍） …20g
- ・食塩 …少々
- ・カレー粉 …2g
- ・ウスターソース …小さじ1
- ・赤ワイン（料理酒） …小さじ1
- ・トマトケチャップ …大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。むき枝豆は解凍しておく。
- ② フライパンでAを炒める。
- ③ 肉に火が通ったら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ 大豆、ひよこ豆を入れ、軽く炒める。
- ⑤ Bを入れ、味を整える。
- ⑥ 最後にえだまめを入れて、全体に味が染みるまで炒める。

※カレー粉の量は、お好みで調節してください。

「歯と口の健康週間」に合わせて登場する
カミメニューの一つです。
ご家庭でも、よくかんで食べることに
考えるきっかけとして、ぜひ作ってみてください。



地元の食材・食品を積極的に食べよう!

島根県では、6月と11月を『しまね・ふるさと給食月間』と定め、学校及び地域における食材の充実と学校給食における地場産物活用の一層の推進を図っています。

今月の給食では、東出雲町産や島根県産の地場産物を多く取り入れています。また、東出雲学校給食センターでは、「美味しまね認証産品」に認定されている鶏卵・キャベツを使用しています。

給食をとおして地域の食材を知り、味わいながら、地域の良さを再確認し、食文化の理解を深めましょう。



【美味しまね認証マーク】

「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。