

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 6月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
2・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとやさいの ガーリックいため ・なっとうあえ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく なっとう みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ あじふんまつ	グリーン アスパラガス ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ うめ もやし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 635 中 798
3・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・こいわしのこめこあげ ・パンサンスー	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	ごはん かたくりこ はるさめ さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	小 666 中 824
4・水	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ ・うましおキャベツ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ソフトめん こむぎこ じゃがいも さつまいも パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	小 700 中 874
4~10日 歯と口の健康週間								
5・木	・ツナそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・ごぼうサラダ ・とりつくねのみそしる	ツナ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ れんこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまドレッシング	小 643 中 801
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのスタミナあげ ・さんしよくあえ ・じゃこいりみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あおねぎ	えだまめ もやし きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 640 中 809
9・月	・まるパン ・ぎゅうにゅう ・どうふハンバーグの デミグラスソース ・げんきサラダ ・マカロニスー	とうふ とりにく ぶたにく ローズハム かつおぶし ウイナー	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし しめじ	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	小 630 中 793
10・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのレモンソース ・ひじきのいために ・さわにわん	あじ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ レモン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 674 中 840
11・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はまちのたつたあげ ・うめあえ ・ぶたじる	はまち ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり うめ ごぼう たまねぎ こんにやく	ごはん かたくりこ	あぶら	小 689 中 853
12・木	・セルフドッグ (コッペパン・ ウイナー・ケチャップソース) ・ぎゅうにゅう ・ツナマヨサラダ ・やさいとまめのスープ	ウイナー ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	りんご キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	パン さとう じゃがいも しろいんげん きんときまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 625 中 794
13・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・サイコロポークステーキ ・あごいりのやきのあえもの ・しんじこのしじみじる	ぶたにく あごいりのやき かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ あおねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 630 中 782

味めぐり：松江市、 献立リレー：穴道センター



北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのよくひん おもにからだをつくる もとなるよくひん	みどりのよくひん おもにからだのちようしを とどえるよくひん	きいろのよくひん おもにエネルギーの もとなるよくひん	エネルギー (kcal)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・月	・しほねボークのたきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこおじやき ・きんぴらごぼう ・はんぺんのすましじる	ぶたにく さわら ぎゅうにく はんぺん みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 668 中 841
17・火	・ごとうパン ・ぎゅうにゅう ・★タンドリーそば ・にんじんサラダ ・ぎゅうにゅうクリームスープ	さば どうにゅう ヨーグルト ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ レモン	ごとうパン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	小 688 中 876
18・水	・ごはん ・いたわかめ ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・ごまマヨあえ ・あごだんごのみそしる	かれい とびうお たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あらめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ ごま ノンエッグ マヨネーズ	あぶら ごま ごまあぶら	小 667 中 825
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホイコーロー ・じゃがいものピリからあえ ・たけのこのちゅうかスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ レモン	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 623 中 783
20・金	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくとこうやどうふの カレーあげ ・かいそうサラダ ・やさしいスープ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかときさのり しろときさのり しろふのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん エリンギ	パン いちごジャム かたくりこ じゃがいも	マーガリン あぶら	小 651 中 805
23・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほきのあまずあんかけ ・きりばしだいこんのごまあえ ・とうふとわかめのみそしる	ほき とりにく とうふ 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 スナップエンドウ	どうもろこし きくらげ だいこん もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 629 中 793
24・火	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・あつあげの オイスターソースいため ・フルーツミックス	とりにく だいず ぶたにく ぶたレバー あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご もやし きくらげ みかん もも パイナップル	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 686 中 842
25・水	・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・えだまめとコーンのフリッター (小:2こ 中:3こ) ・ほうれんそうのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし どうもろこし えだまめ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 642 中 827
26・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・いわしのおかか ・あまずあえ	ぶたにく いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 656 中 816
27・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・こんにやくサラダ ・もずくのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく あじふんまつ	にんじん こまつな	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	小 671 中 831
30・月	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・ジャーマンポテト ・いろいろサラダ ・トマたまスープ	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり どうもろこし エリンギ レタス	パン じゃがいも さとう かたくりこ	チョコクリーム あぶら	小 643 中 802

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。



～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、
だいこん、あおねぎ、しいたけ、いたわかめ、しじみ



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



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「さわら」、「さば」、「干しカレイ」、「牛肉」を使用する予定になっています。また、米、玉ねぎ、小松菜、しいたけ、キャベツ、青ねぎ、大根、チンゲンサイ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。

今月の味めぐりは「松江市」です

私たちが住む松江市は、日本海に面し、汽水湖の宍道湖と中海、それを繋ぐ大橋川や国宝松江城を囲む堀川があり、豊かな水辺の景観に恵まれていることから「水の都」と呼ばれています。

宍道湖の幸の中でスズキ、モロゲエビ、ウナギ、アマサギ、シラウオ、コイ、シジミを「宍道湖七珍（しっちん）」と言います。それぞれの頭文字をとって「スモウアシコシ」と覚えましょう。

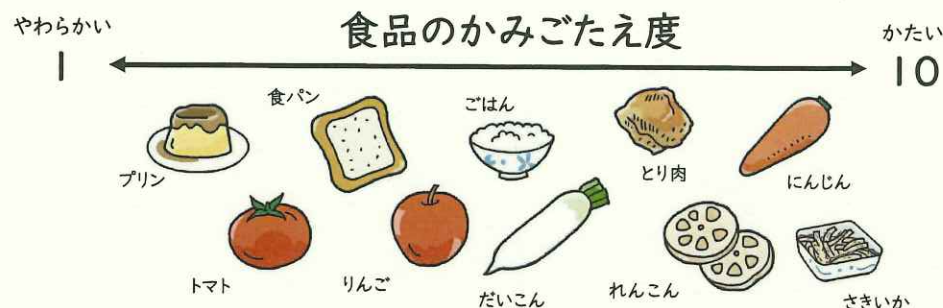
給食では、宍道湖でとれたしじみを使った「宍道湖のしじみ汁」とあごと呼ばれるとびうおのすり身を使用した「あご入り野焼きのあえ物」を取り入れました。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？

この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



かむ力は毎日の食事を通して身につけるものです。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえは数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。

Let's cook!

タンドリーさば

【材料(5人分)】

- ・さば切身 5切れ(50g程度)
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 1g
- ・ヨーグルト 大さじ1と1/2
- ・ケチャップ 大さじ1と1/2
- ・レモン果汁 少々
- ・みりん 小さじ1
- ・サラダ油 適量

A

魚が苦手な子どもたちでも食べられるように、タンドリーチキンをアレンジしましたよ！



《作り方》

- ①さばの切身にAの調味料で下味をつける。
- ②フライパンに油をひいて熱し、①のさばを焼く。

★オープンやグリルで焼いてもOK！

★給食では「豆乳ヨーグルト」を使用しています。