

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

南センター校区

★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	・ツナをぼろごぼん ・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	ごぼん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまドレッシング	小 644 中 802
3・火	・セルフドッグ (コッペパン・ ウイン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	ウインナー 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 しろいんげんまめ きんときまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 616 中 783
4・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・こいわしのこめあげ ・パンサンズー	あつあげ ぶたにく こいわし	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん こまつな	たまねぎ かたくりこ しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	ごぼん 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
4~10日 歯と口の健康週間								
5・木	・ごぼん ・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 どうふ	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	ごぼん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 636 中 799
6・金	・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 696 中 870
9・月	・ごぼん ・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 どうふ 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	ごぼん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 641 中 810
10・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・あじのばいにくソース ・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 うめ	ごぼん さとう かたくりこ	あぶら	小 683 中 850
11・水	・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 ・いるとりサラダ ・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
12・木	・ごぼん ・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 どうふ 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	ごぼん かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	小 672 中 832
13・金	・ごぼん ・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	ごぼん じゃがいも さとう	あぶら	小 656 中 816



南センター校区

日・曜		あかのしよくひん おもにからだをつくる ものになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのしょうしを とどけるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
こんだてめい		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16・月	・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 あかときかのり しろときかのり 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
17・火	・ごぼん ・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	かたい 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	ごぼん かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 668 中 826
18・水	・ごぼん ・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 どうふ	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	ごぼん 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
19・木	・ごくどうパン ・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	ごくどうパン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	小 679 中 865
20・金	・ごぼん ・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	ごぼん さとう かたくりこ	あぶら	小 621 中 771
味めぐり：松江市、 献立リレー：矢道センター								
23・月	・ごぼん ・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 ぎゅうにゅう はんぺん みそ どうふ	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	ごぼん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 671 中 832
24・火	・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
25・水	・チキンカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ぶたにく ぶたレバー あつあげ ・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	ごぼん じゃがいも さとう	あぶら	小 686 中 842
26・木	・ごぼん ・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	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら	小 698 中 863
27・金	・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	どうふ とりにく ぶたにく ローズハム かつおぶし ウインナー	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 621 中 782
30・月	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・ほきのあまずあんかけ ・きりぼしだいこんのごまあえ ・どうふとわかめのみそしる	ごぼん とりにく どうふ 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 スナップえんどう	どうもろこし きくらげ だいこん もやし たまねぎ	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 630 中 794

☆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
なわけています。
忘れずにおさめましょう。



学校給食摂取基準
エネルギー

(小)

650kcal

(中)

830kcal

～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。

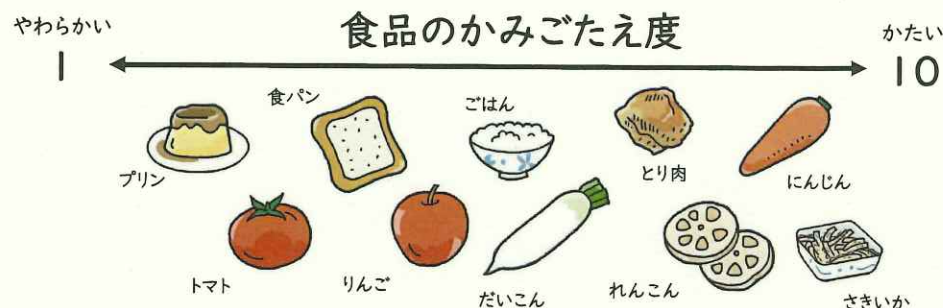
給食では、宍道湖でとれたしじみを使った「宍道湖のしじみ汁」とあごと呼ばれるとびうおのすり身を使用した「あご入り野焼きのあえ物」を取り入れました。



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)
※かみごたえ度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。