

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

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

9

食品です。

地場産物

アスパラガス・はねぎ
たまねぎ・松江市内産米

目の味
というお・あし

※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。

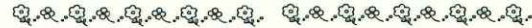
☐ は、家庭で揃っていた方がいい食品です。

おもなさいりょう		
あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きいろのしよくひん
ちやにくとなりからだをつくります	からだのちようしきとどのけんきに なります	13才-14才-のものとからだをうごかします

	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 火	ごはん  ごはんと しょうゆ	かれいのからあげ こんぶあえ かきたまじる 	かれい どうふ たまご	きゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ かたくりこ あぶら 603 いも 餅類	
18 水	ごはん  ごはんと しょうゆ	ぶたにくのしょうがいのため しらあえ しじみのみそする 	ぶたにく どうふ みそ しじみ	きゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく ごめ かたくりこ さとう	ごめ かたくりこ さとう あぶら 600 小魚 漬物類	
19 木	ごはん  ごはんと しょうゆ	さわらのマスタードマヨやき かいそうサラダ ミネストローネ 	さわら かまぼこ	きゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	チンゲンサイ にんじん トマト こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ノスダマ ごま あぶら 611 乳製品 くだもの
20 金	ごはん  ごはんと しょうゆ	もずくどん おからサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく おか チキンハム にんにく どうふ	きゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ にんじろし キャベツ きゅうり たけのこ もやし	ごめ さとう	ノスダマ ごま あぶら 610 魚介類 いも類
23 月	ごはん  ごはんと しょうゆ	とりにくと こうやどうふのあげに うめあえ はんぺんのすましじる	とりにく こうやどうふ かまぼこ はんぺん	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり うめ たまねぎ えのきたけ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング
24 火	ごはん  ごはんと しょうゆ	カレーライス フルツヨーグルト ひじきのサラダ	ぶたにく ツナ	きゅうにゅう ヨーグルト ひじき	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ パプリカ りんご パイナップル もも キャベツ	ごめ じゃがいも	あぶら
25 水	ごはん  ごはんと しょうゆ	さばのしおやき きりぼしだいこんの りマヨあえ じゃこ入りみそ汁	さば ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ	ごめ じゃがいも	ごま ノスダマ
26 木	ごはん  ごはんと しょうゆ	ぶたにくのスタミナため なっとうあえ ごもくスープ	ぶたにく なっとう みそ かつおぶし とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ うめ	ごめ	あぶら ごま ごまあぶら
27 金	ごはん  ごはんと しょうゆ	コッペパン マーマレード たらのレモンソースあえ いだだめサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	たら どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン マーマレード かたくりこ さとう	ドレッシング
30 月	ごはん  ごはんと しょうゆ	じゃがいものそばろに いわしのうめ ごまぜあえ	とりにく いわし ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま 616 海そう 漬物類

学校給食こんだて表

令和7年6月



松江市立中央学校給食センター
(中学校)

< 今月の目標 >
よくかんで食べよう!



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					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
ちやくにくとなりからだを つくります	みどりのしょくひん からだのちようしきをとの げんきになります	きいろのしょくひん 13群のものとなり からだをうごかします					
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
とり肉 みそ 油あげ	牛乳 もずく	にんじん ごまつな	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	米 じゃがいも	ごま油 ごま ソイサウ マヨネーズ	793 大豆製品 くだもの	
かつお ツナ	牛乳	いんげん アスパラガス にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ エリンギ	パン さとう じゃがいも かたくり粉	黒豆きなこ クリーム 油	807 大豆製品 海そう	
いか みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん ごまつな	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ れんこん	米 さつまいも	油 ごま	791 乳製品 緑黄色野菜	
とり肉 納豆 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 白玉もち さとう	ごま油 ごま	801 いも類 緑黄色野菜	
さば おから ハム とうふ	牛乳 寒天	グリーンピース にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 さとう	ごま油 ごま油	763 乳製品 いも類	
とり肉	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ エリンギ りんご	米 じゃがいも さとう	ごま油	804 魚介類 乳製品	
ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう	油 ごま	740 小魚 緑黄色野菜	
とり肉 チキンハム かつおぶし	牛乳 ごんぶ	にんじん トマト アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン いちごジャム マーマレード マカロニ じゃがいも さとう	油	783 小魚 きのこ類	
ブロック大会							
ブロック大会							
とり肉 ツナ	牛乳	ねぎ にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	パン ブルーベリー ジャム じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ドレッシング	803 大豆製品 たまご	

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				
		ちやにくとなりからだをつくります	からだのちやうしきをとのげんきになります	からだのちやうしきをとのげんきになります				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 火	ごはん 	かれのいから揚げ 昆布あえ かきたま汁 	かれい とうふ たまご	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 かたくり粉	あぶら	752 いも類 雑穀類
18 水	ごはん 	ぶた肉のしょうが炒め 白和え しじみのみそ汁 	ぶた肉 とうふ みそ しじみ 	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ 	たまねぎ こんにゃく えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	745 小魚 緑黄色野菜
共通給食センターおすすり								
19 木	ごはん 	さわらのマスタードマヨ焼き 海そうサラダ ミネストローネ 	さわら かまぼこ	牛乳 わかめ ごんぶ とさかのり	チンゲンサイ にんじん トマト ごまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも マカロニ	767 乳製品 くだもの
20 金	ごはん 	もずく丼 おからサラダ 中華スープ	ぶた肉 おから チキンハム とりにく とうふ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たけのこ もやし	米 さとう	762 魚介類 いも類
23 月	ごはん 	とりの肉と高野豆腐の揚げ煮 梅あえ はんぺんのすまし汁	とりの肉 高野豆腐 かまぼこ はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり うめ たまねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 さとう	758 大豆製品 雑穀類
24 火	ごはん 	カレーライス フルーツヨーグルト ひじきのサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん ごまつな グリーンピース	たまねぎ バナナ りんご パイナップル もも キャベツ	米 じゃがいも	800 漬物類 きのこ類
25 水	ごはん 	さばの塩焼き 切干大根のりマヨあえ じゃこ入りみそ汁	さば ツナ みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ わかめ	ごまつな にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	791 大豆製品 くだもの
26 木	ごはん 	ぶた肉のスタミナ炒め 納豆あえ 五目スープ	ぶた肉 なっとう みそ かつおぶし とりの肉 とうふ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ うめ	米 あぶら ごま ごま油	764 乳製品 大豆類 緑黄色野菜
27 金	コッペパン マーマレード 	たらレモンソースあえ 枝豆サラダ かぼちゃの豆乳スープ	たら 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン マーマレード かたくり粉 さとう	814 海そう きのこ類
30 月	ごはん 	じゃがいものそば煮 いわしの梅煮 ごま酢あえ	とりの肉 いわし ツナ	牛乳	にんじん インゲン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	米 じゃがいも さとう	775 海そう 緑黄色野菜

6月給食だより

ジメジメと暑い季節がやってきました。暑さにともない、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つけましょう。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「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

給食レシピ(4人分)

元気サラダ(11日)

【材料】

・キャベツ	80g
・トマト	中1個
・きゅうり	1本
・にんじん	30g
・コーン缶	30g
・ハム	2枚
・細切り昆布	2g
・かつおぶし	小1袋
・塩、コショウ	少々
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・サラダ油	大さじと1/2
・しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは塩をまぶし、板ずりして輪切りにする。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ③ トマトはヘタをとり、角切りにする。
- ④ ハムは短冊切りにする。
- ⑤ コーン缶は水気を切る。
- ⑥ 昆布は軽く洗って水戻し、長ければ切る。
- ⑦ 調味料をよく混ぜ合わせ、1～6の材料を和える。
- ⑧ かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。

とり肉と高野豆腐の揚げ煮(23日)

【材料】

・とりもも肉(2cm角)	120g
・高野豆腐	20g
・かたくり粉	適量
・揚げ油	適量
・水	60g
・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻し、2cm角に切り、水気をきる。
- ② とりもも肉と高野豆腐にかたくり粉をまぶし、揚げ油で色よく揚げる。
- ③ 調味料でたれを作り、②を混ぜ合わせる。