

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

このマークがついている献立は、よくかんで食べてほしい献立です。1030回を意図して、しっかりかんで食べましょう。

学校給食こんだて表

令和8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					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
主に体をつくるものになるしよくひん		主に体のちようしをどとのえるしよくひん		主にエネルギーのものになるしよくひん			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	キムたくごはん (ごはん、キムたくごはんのぐ) ひじきとこんさいのみそマヨあえ ゆばのすましじる	ぶたにく ツナ みそ ゆば	牛乳 ひじき	にんじん だいこん ごまつな はねぎ	はくさいキムチ たくあん ことぼう けんこん とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あがら ごまあがら ごま ノンエッグ マヨネーズ
2火	むぎごはん おこのみやきふうひらつくね ゆかりあえ いももちみそじる	とりにく かつおぶし ちくわ あがらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あかじそ	キャベツ きゅうり たまねぎ しるねぎ	こめ むぎ いもち	あがら
3水	コッパン いちごジャム いわしのトマトに はなやさいのサラダ ミニウイナースープ	いわし ハム ウイナー	牛乳	トト プロッコリー にんじん キヌサヤ	カリフラワー キャベツ たまねぎ がなしめじ	パン いちごジャム さとう	あがら
4木	むぎごはん とりのからあげ くきわかめのわふうあえ あつあげのすましじる	とりにく ツナ あつあけ	牛乳 かわかめ	ごまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ むぎ こかたくりこ	あがら ドレッシング
5金	ごはん さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのごますあえ ちくぜんに	さわら みそ とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん キヌサヤ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり ほうろ けんこん こんにゃく しいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま あがら
8月	カレーうどん (うどん、カレーうどんのしる) きびなごのからあげ カミカミかんてんサラダ	ぶたにく あがらあげ きびなご ハム	牛乳 かんてん	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ がなしめじ キャベツ きゅうり	うどん こむぎ さとう	あがら ごまあがら
9火	むぎごはん チキンチキンごぼう ねばねばやさいのうめおかかあえ さわにわん	とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく	牛乳	えだまめ モロヘイヤ オクラ にんじん はねぎ	ごぼう キャベツ うめ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ こむぎ さとう マロニー	あがら ごま
10水	ミートサンド (コッパン、ケチャップミート) アーモンドサラダ ポテトスープ	ぶたにく だいたい ウイナー どうにゅう	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン さとう じゃがいも	あがら アーモンド オリーブオイル
11木	むぎごはん にくしのだのふくめに なつとうサラダ ふのみそじる	あがらあげ だいたい ハム みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし しるねぎ	こめ むぎ さとう ふ	ノンエッグ マヨネーズ
12金	ごはん めばるのヤンニョムふう じゃがいものちゅうかサラダ わかめスープ	めばる とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり きくらげ しいたけ	こめ こむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あがら ごまあがら
15月	コッパン くらまめきなこクリーム サイコロポークステーキ ぶるさとドレッシングサラダ コンソメスープ	ぶたにく ウイナー	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし がなしめじ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	くらまめきなこ クリーム あがら

今月は「しまわふるさと給食月間」です。この月間に合わせ、この週は、特に多くの地元産品を使います!

日(曜)	こんだて	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16火	むぎごはん ハンバーグおろしポテトかけ ごまこんがあえ しんじこのしじみじる	ぶたにく とりにく ツナ しじみ みそ	牛乳 こんが	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あがら ごま ごまあがら
17水	こくとうパン あじのこうみフライ ポテトサラダ トマトたまスープ	あじ	牛乳	パセリ にんじん トマト	きゅうり たまねぎ レタス	パン こくとう パンこ じゃがいも かたくりこ	ごま あがら ノンエッグ マヨネーズ
18木	むぎごはん ホイコーロー パンサンスー とうふのちゅうかスープ	あじ ハム とりにく	牛乳	ピーマン にんじん テンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あがら ごまあがら ごま
19金	しまねポークのたきごみごはん ニギスまつちやフライ おからサラダ あごだんごのみそじる	ぶたにく ニギス おから ツナ あごだんご みそ	牛乳 あらめ わかめ	まつちや にんじん はねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし	こめ パンこ さとう	あがら ノンエッグ マヨネーズ
22月	タコライス (ごはん、タコライスのく、チーズサラダ) めずくスープ	ぶたにく だいたい とりにく	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ キャベツ もやし しるねぎ	こめ さとう	あがら ごまあがら
23火	むぎごはん のやきのおちやあげ きゅうりのそくせきづけ けんちんじる	あごのやき たまご かつおぶし とうふ	牛乳 こんが	まつちや けんちん にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ こんにゃく しいたけ ごぼう	こめ むぎ こむぎこ	あがら ごま ごまあがら
24水	かつおフライサンド (コッパン、かつおフライ) ハムのこうみサラダ ABCミネストローネ	かつお ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
25木	カレーライス (むぎごはん、カレー) ごまつなとウイナーのソテー ナタデココヨーグルト	ぶたにく ウイナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	たまねぎ りんご とうもろこし みかん パインアップル もも ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも	あがら
26金	ごはん とりにくのうめソースかけ あおじそあえ ごまキムチじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおじそ はねぎ	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あがら ごま ごま
29月	コッパン はちみつ&マージリン チキンナゲット げんきサラダ ポトフ	とりにく ハム かつおぶし	牛乳 こんが	にんじん トマト プロッコリー	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 はちみつ さとう じゃがいも	あがら マーガリン あがら
30火	ねばねばにくみそどん (むぎごはん、ねばねばにくみそ) いんげんのりごまあえ だんごじる	ぶたにく ちくわ あがらあげ みそ	牛乳 のり	あかピーマン だいこん にんじん ごまつな	たまねぎ きびなご キャベツ しいたけ	こめ むぎ さとう しらたまだんご	ごまあがら ごま

食中毒予防のために! 食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまふかもしれません。手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



気温や湿度が高くなる6月は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しやすくなります。食中毒予防をして、おいしく楽しく給食を食べましょう。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	622 kcal	777 kcal
たんぱく質	26.3 g	31.6 g

6月 給食だより



しまね・ふるさと給食月間

6月は、「しまね・ふるさと給食月間」です。給食に松江市産、島根県産の食材をたくさん使うことで、地元でとれる食材のおいしさを伝えることをねらいとしています。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。

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るうえで大切なことです。とくに、子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。また、伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育みます。この機会にご家庭でも「食育」について考えてみましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。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

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
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。	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。	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。	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。

おいしい! 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。

<ホイコーロー>

【材料】4人分

- ・サラダ油 …適量
- ・おろししょうが …少々
- ・おろしにんにく …少々
- ・豚カタ肉 …180g
- ・酒 …小さじ1
- ・キャベツ …80g (2枚)
- ・青ピーマン …40g (1個)
- ・テンメンジャン …小さじ1
- ・こいくちしょうゆ …大さじ1/2
- ・砂糖 …小さじ2

【作り方】

- ① 豚カタ肉は食べやすい大きさに切り、キャベツ、青ピーマンは2cm幅程度にざく切りする。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうが、おろしにんにくを入れて軽く炒める。
- ③ 豚カタ肉を入れて炒め、火が通ったら酒を回し入れる。
- ④ キャベツと青ピーマンを入れて炒め、食感が残る程度に炒まったら、★の調味料で味付けする。

★
給食では、島根県産の豚肉と東出雲町産のくにびきキャベツを使って作ります。豚カタ肉は、モモやロースなどでも代用可能です。

地元の食材・食品を積極的に食べよう!

今月の給食は、『しまね・ふるさと給食月間』に合わせて、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。その中でも、鶏卵・キャベツは「美味しまね認証産品」に認定させているものです。



【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。