

6月の こんだて



献立目標：よくかんで食べよう

西センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会 (令和8年 6月)

日・月	こんだてめい	1群 2群 3群 4群 5群 6群						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・2月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれかけ おからのいりに じゃがいものみそ	さわら おから とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん ざやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 637 中 827
3・4月	ごはん ぎゅうにゅう ココロポークステーキ こんぶサラダ こんさいのスープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 605 中 750
5・6月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグの デミグラスソースかけ マカロニサラダ パジャルスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	ごはん さとう マカロニ	ドレッシング あぶら	小 665 中 862
7・8月	ごはん ぎゅうにゅう ほしかれいのからあげ さんしよくあえ いもだんごじる	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん 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 631 中 781
9・10月	ごはん ぎゅうにゅう とりにく みそがらめ れんこんのあまずあえ けんちんじる	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	れんこん キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 634 中 806
11・12月	ごはん ぎゅうにゅう とりにく あさり	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん きぬさや	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	チョコクリーム あぶら	小 636 中 784
1・2月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく とキャベツの いためもの じゃがいものサラダ あごだんごのすましじる	ぶたにく あつあげ みそ ローズハム とびうお たら	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん あおねぎ	きくらげ きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 620 中 779
3・4月	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ ひじきのにも まつえやさいのみそ	あじ みそ さつまあげ だいで あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん あおねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 607 中 780
5・6月	ソフトめんカレーソース ぎゅうにゅう ハンバーグオムレツ ごぼうのごまドレあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ りんご ごぼう キャベツ とうもろこし	ソフトめん さとう	あぶら ごま ドレッシング	小 633 中 806
7・8月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのしょうがに ★なっとうのばいにくあえ	ぶたにく いわし なっとう みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ざやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが うめ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 642 中 799

4~10日 歯と口の健康週間

西センター校区

日・月	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちよしを とどてるしよくひん		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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15・16月	ごはん ぎゅうにゅう しらすみそなどれんこんのあげに ごまあえ あつあげのちゅうかスープ	ほき ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 613 中 774
17・18月	セルブチキンサンド (まるハン・フライドチキン) ぎゅうにゅう やさしいサラダ とうもろこしの とうにゅうクリームスープ	とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト 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 かたくりこ	あぶら ドレッシング	小 635 中 799
19・20月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき はるさめのすのもの かきたまじる	さば みそ ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	小 637 中 825
21・22月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまソース おちやサラダ しんじこのしじみじる	ぶたにく みそ あごいりのやき	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん せんちゃ あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 663 中 842
23・24月	ごはん ぎゅうにゅう コッペパン きなこクリーム ぎゅうにゅう しまねけんさんぎゅうと やさしいコンソメに ポテトコロッケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン かたくりこ じゃがいも パンこ こおぎこ さとう	きなこクリーム あぶら	小 674 中 864
25・26月	ごはん ぎゅうにゅう しまねのあじフライ こまつなとチーズののりあえ はなふのすましじる	あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ こおぎこ ぶ	あぶら	小 616 中 761
27・28月	キーマカレー ぎゅうにゅう ツナマンポテト かいそうサラダ	だいで ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふり あかどさかり しろどさかり	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし りんご だいこん キャベツ グリーンピース	ごはん じゃがいも	あぶら	小 628 中 785
29・30月	たいだしらーめん ぎゅうにゅう あげギョーザ 小:1・2年2 3~6年3こ 中:大2こ ちゅうかあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ やし キャベツ	ちゅうかめん こおぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 612 中 802
1・2月	とぶめし ぎゅうにゅう げんまいサラダ ばちじる あじさいゼリー	とうふ さば あぶらあげ ローズハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さとう げんまい そうめん ゼリー	ごまあぶら あぶら	小 578 中 729
3・4月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき オクラのおかかあえ ぶたにくとやさしいみそ	いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 625 中 781
5・6月	ごはん ぎゅうにゅう りんご レーズンクリーム ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースかけ グリーンサラダ ミートボールのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	りんご キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	パン かたくりこ さとう パンこ	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	小 649 中 801
7・8月	ガパオライス ぎゅうにゅう えだまめのサラダ ピーンスープ	ぶたにく だいで とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パセリ にんじん にら	たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ	ごはん さとう ピーマン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	小 637 中 800

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 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、
にんじん、あおねぎ、しいたけ、しじみ





6月のこんだてだより



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」、そして島根県産の「あじ」、「さば」、「干しカレイ」、「牛肉」、「豚肉」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、にんじん、青ねぎ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）、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。



今月は地元松江や島根の食品を多く使った給食を提供する予定です！

今月の味めぐりは「兵庫県」です

とふめし 約120年前から伝わる郷土料理で、ゆでた豆腐、さばの水煮、野菜などを炒め、炊きたてのごはんに混ぜて作ります。地域の集まりの際に大勢の料理を用意することが大変なため、ごはんとおかずを混ぜて作ればよいと提案したことから生まれた料理です。給食でも、具をごはんに混ぜて食べます。

ばち汁 播磨地方では古くからそうめん作りがさかんに行われています。そうめんは、小麦粉に塩を入れて水で練って生地を作り、生地をひも状に細くのばし乾燥させます。その時にできる「端の部分」の形が三味線のバチに似ていることから「ばち」と言う名前がついたといわれています。「ばち」はコシが強く、もちもちとした食感が特徴で、地元ではゆでずにそのまま汁に入れ、みそ汁やすまし汁の具として親しまれています。給食では、短く切ったそうめんを使って提供します。

兵庫県に根づく食文化に触れてみましょう。



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。しっかりかんで食事をすると、さまざまなよい効果が得られます。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



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。	かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。

Let's cook!

納豆の梅肉あえ

6月の献立より

【材料(5人分)】

- ・納豆(ひきわり) 1パック
- ・きゅうり 1本
- ・キャベツ 125g
- ・みそ 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・ねり梅 小さじ2
- ・かつおぶし 小パック1袋

《作り方》

※ 給食では衛生管理上、材料を全て加熱しています。

- ① きゅうりは輪切りにし、キャベツはせん切りにする。
- ② ①のきゅうりとキャベツは塩もみをし、水気をきる。
- ③ ②と納豆をAの調味料とねり梅、かつおぶしであえる。

かくし味にみそを使っています。ぜひ作ってみてください！

★ねり梅のかわりに、梅干しをたいてペースト状にしたものを使ってもOK!