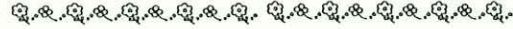


学校給食こんだて表 令和8年6月



松江市立宍道学校給食センター (小学校)

< 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					
		ちやくととなりからだを つくります	からだのちようしをとのえ げんきになりませ	1日1つ-のちようしを からだをうごかします	エネルギー (kcal)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	コッペパン りんごジャム	ポテトのチーズやき ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	ツナ とり	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ブロッコリー にんじん こまつな チンゲンサイ	どうもろこし キャベツ たまねぎ エリンギ	パン りんごジャム じゃがいも	600 淡色野菜 雑穀類	
2月	ごはん	スタミナなっとう のやきいすのもの じゃこいりみそしる	とり なっとう のやき どうふ みそ あぶらあげ	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ マロニー	ごま ごまあぶら	610 雑穀類 くだもの	
3月	ごはん	ねぎいりあつやきたまご かんでんサラダ じゃがいものそばろに	たまご ハム とり	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも	604 魚類 雑穀類	
4月	ソフトめん	スパゲティミートソース かみかみあげ ごぼうサラダ	ぶたにく とり だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいも さとう	アーモンド ドレッシング	716 乳製品 雑穀類
5月	ごはん	とりにくのおかかマヨやき おからのいりに しらたまもちのすましじる	とりにく かつおぶし おから	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ しらたまもち	619 淡色野菜 いも類	
8月	ごはん	とりにくのこうみやき ひじきとだいたのいために ごまキムチじる	とりにく だいた ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ はくさい こんにやく	こめ さとう	606 きのこ 乳製品	
9月	ごはん	しろみざかなと れんこんのあげに おかかあえ すいとんじる	ホキ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ	こめ すいとん さとう	604 たまご 淡色野菜	
10月	ごはん	ぶたにくのごまソースあげ いそかあえ ごもくスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう	614 小魚 いも類	
11月	ごはん	さわらのさいきょうやき じゃこあえ なめこのみそしる	さわら みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	こめ じゃがいも	615 淡色野菜 くだもの	
12月	まるパン	セルフハンバーガー (ハンバーグ) ポテトサラダ マカロニスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり どうもろこし	パン じゃがいも マロニー	609 乳製品 大豆製品	
15月	ごはん	ぶたにくのしょうがいため おちやサラダ しんじこのしみじる	ぶたにく のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ	600 淡色野菜 きのこ	

宍道給食センターおすすめ

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



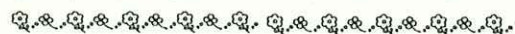
地場産物

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。

		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					
		ちやくととなりからだを つくります	からだのちようしをとのえ げんきになりませ	1日1つ-のちようしを からだをうごかします	エネルギー (kcal)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16日	ごはん	あじ どうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごま	609 いも類 雑穀類	
17日	コッペパン いちごジャム	とりにくのマーメレードやき げんきサラダ おまめのポタージュ	とりにく ハム かつおぶし だいた しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだまめ どうもろこし	パン いちごジャム マーメレード ジャム	661 小魚 雑穀類	
18日	ごはん	さばのみそやき こんぶあえ のっぺいじる	さば みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ	600 雑穀類 いも類	
19日	ごはん	かれのいからあげ しらあえ じゃがいものみそしる	かれのい どうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ じゃがいも かたくりこ	600 淡色野菜 乳製品	
22日	コッペパン レーズンクリーム	ホキのレモンソースあえ アスパラサラダ ミネストローネ	ホキ ツナ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん こまつな トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン クリーム マロニー ドレッシング	619 淡色野菜 大豆製品	
23日	ごはん	ぶたにくとだいたのこのいための じゃがいもサラダ ゆばのすましじる	ぶたにく ハム ゆば	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ きくらげ	こめ じゃがいも さとう	600 淡色野菜 魚類	
24日	ごはん	さばのみそに きりばしだいのりマヨあえ あつあげのみそしる	ツナ あつあげ みそ さば	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	だいた たまねぎ もやし	こめ ごま	641 魚類 淡色野菜	
25日	ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト かいそうサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ グリーンピース パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ	こめ じゃがいも	632 乳製品 淡色野菜	
26日	ごはん	あげだしどうふの うめあえ いももちスープ	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ うめ きくらげ	こめ いももち	あぶら	603 淡色野菜 きのこ
29日	ごはん	ぶたにくのスタミナのため なっとうあえ けんちんじる	ぶたにく なっとう みそ かつおぶし どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにやく	こめ ごまあぶら	609 いも類 くだもの	
30日	コッペパン	セルフミートサンドパン (ミートサンドのぐ) マカロニサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいた ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン マロニー じゃがいも	601 魚類	

学校給食こんだて表 令和8年6月



松江市立宍道学校給食センター (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			
ちやにくとなりからだを つくります	からだのちようしをとのえ げんきになりませ	1群	2群	3群	4群

日	メニュー		おもなざいりょう						備考	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	コッペパン りんごジャム	ポテトのチーズ焼き ドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	ツナ ヒリ肉	牛乳 チーズ ひじき	ブロッコリー にんじん ごまつな チンゲンサイ	どうもろこし キャベツ たまねぎ エリンギ	パン りんごジャム じゃがいも	747 淡色野菜 雑穀類		
2火	ごはん	スタミナ納豆 野焼き入りのすのもの じゃこいりみそ汁	ヒリ肉 納豆 のやき どうふ みそ 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 マロニー	765 雑穀類 くだもの		
3水	ごはん	ねぎ入りあつやきたまご 寒天サラダ じゃがいものそばろ煮	たまご ハム ヒリ肉	牛乳 寒天	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも	761 魚類 雑穀類		
4木	ソフトめん	スパゲティミートソース かみかみ揚げ ごぼうサラダ	ぶた肉 ヒリ肉 だいた	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいも さとう	アーモンド ドレッシング	857 乳製品 雑穀類	
5金	ごはん	ヒリ肉のおかかマヨ焼き おからの炒り煮 白玉もちのすまし汁	ヒリ肉 かつおぶし おから	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ	米 しらたまもち	739 淡色野菜 いも類		
8月	ごはん	ヒリ肉のこうみ焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごまキムチ汁	ヒリ肉 だいた ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ はくさい こんにゃく	米 さとう	754 きのこ 乳製品		
9火	ごはん	白身魚とれんこんの揚げ煮 おかかあえ すいとん汁	ホキ かつおぶし 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ	米 すいとん さとう	756 たまご 淡色野菜		
10水	ごはん	ぶた肉のごまソース揚げ いそかあえ 五目スープ	ぶた肉 ヒリ肉 だいた	牛乳 のり	ピーマン ごまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう	767 小魚 いも類		
11木	ブロック大会									
12金	ブロック大会									
15月	ごはん	ぶた肉のしょうが炒め おちやサラダ 宍道湖のしじみ汁	ぶた肉 のやき しじみ みそ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 かたくりこ	740 淡色野菜 きのこ		

宍道給食センターおすすめ

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。

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	からだのちようしをとのえ げんきになりませ	1群	2群	3群	4群

日	メニュー		おもなざいりょう						備考
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16火	ごはん	あじのこうみフライ すのもの かきたま汁	あじ どうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう かたくりこ パンこ	762 いも類 雑穀類	
17水	コッペパン いちごジャム	ヒリ肉のマーマレード焼き 元氣サラダ お豆のポタージュ	ヒリ肉 ハム かつおぶし 大豆 白いんげん豆	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだめ どうもろこし	パン いちごジャム マーマレード ジャム	858 小魚 雑穀類	
18木	ごはん	さばのみそ焼き こんぶあえ のっぺい汁	さば みそ どうふ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米	752 雑穀類 いも類	
19金	ごはん	かれいのから揚げ 白あえ じゃがいものみそ汁	かれい どうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	米 じゃがいも かたくりこ	748 淡色野菜 乳製品	
22月	コッペパン レーズンクリーム	ホキのレモンソースあえ アスパラサラダ ミネストローネ	ホキ ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん ごまつな トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン クリーム マカロニ ドレッシング	764 淡色野菜 大豆製品	
23火	ごはん	ぶた肉とたけのこの炒め物 じゃがいもサラダ ゆばのすまし汁	ぶた肉 ハム ゆば	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ きくらげ	米 じゃがいも さとう	753 淡色野菜 魚類	
24水	ごはん	さばのみそ煮 切干大根のりマヨあえ あつあげのみそ汁	ツナ あつあげ みそ さば	牛乳 のり	ごまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし	米 ごま	828 魚介類 淡色野菜	
25木	ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト かいそうサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ グリーンピース パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ	米 じゃがいも	810 乳製品 淡色野菜	
26金	ごはん	揚げだしどうふの 肉あんかけ うめあえ いもちスープ	どうふ ヒリ肉	牛乳 こんぶ	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ うめ きくらげ	米 いもち	817 淡色野菜 きのこ	
29月	ごはん	ぶた肉のスタミナ炒め 納豆あえ けんちん汁	ぶた肉 なっとう みそ かつおぶし どうふ 油あげ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	米 ごま	757 いも類 くだもの	
30月	コッペパン	セルフミートサンドパン (ミートサンドの具) マカロニサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ヒリ肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	パン マカロニ じゃがいも	755 海苔類 雑穀類	

6 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、子どもの時代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。



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。

お茶サラダ(15日)

【材料】

・あごのやき	120g
・キャベツ	20g
・きゅうり	適量
・にんじん	適量
・せん茶	60g
・マヨネーズ	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ1

- 【作り方】
- ① あごのやきは1/4カットのいちょう切りにする。
 - ② きゅうりは塩をまぶし、板ずりして輪切りにする。
 - ③ キャベツ、にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
 - ④ ①②③とせん茶をよく混ぜる。
 - ⑤ ④にマヨネーズ、うすくちしょうゆを入れ混ぜ合わせる。