

# 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8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)   |
|----------------|--|------------------------------------|-------------------------|---------------------------|---|------------------------------|---------------------|----------------|
|                |  | 1群                                 | 2群                      | 3群                        | 4群  | 5群                           | 6群                  |                |
| 1・月            | ・コッペパン<br>・チョコクリーム<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのレモンソース<br>・カラフルサラダ<br>・あさりのスープ          | とりにく<br>あさり                        | ぎゅうにゅう                  | ピーマン<br>にんじん<br>きぬさや      | レモン<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ                 | パン<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも  | チョコクリーム<br>あぶら      | 小 636<br>中 784 |
| 2・火            | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぎゅうのごまだれかけ<br>・おからのいりに<br>・じゃがいものみそしる                      | さわら<br>おから<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ    | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ        | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな    | たまねぎ<br>キャベツ                                | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま           | 小 641<br>中 832 |
| 3・水            | ・ガバオライス<br>・ぎゅうにゅう<br>・えだまめのサラダ<br>・ピーフンスープ                                    | ぶたにく<br>だいたず<br>とりにく               | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | ピーマン<br>バジル<br>にんじん<br>にら | たまねぎ<br>えだまめ<br>だいこん<br>キャベツ                | ごはん<br>さとう<br>ピーファン          | あぶら<br>ごまあぶら        | 小 631<br>中 792 |
| 4・木            | ・こくどうパン<br>・ぎゅうにゅう<br>・コロコロポークステーキ<br>・こんがサラダ<br>・こんさいのスープ                     | ぶたにく<br>ウインナー                      | ぎゅうにゅう<br>こんぶ           | にんじん<br>チンゲンサイ            | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>れんこん<br>ごぼう         | こくどうパン<br>さとう<br>かたくりこ       | あぶら                 | 小 623<br>中 793 |
| 4~10日 歯と口の健康週間 |  |                                    |                         |                           |   |                              |                     |                |
| 5・金            | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・しまねのあじフライ<br>・こまつなとチーズのりあえ<br>・はなふのすましじる                   | あじ<br>とりにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>のり     | こまつな<br>にんじん<br>あおねぎ      | キャベツ<br>たまねぎ                                | ごはん<br>パンこ<br>さおぎこ<br>ふ      | あぶら                 | 小 621<br>中 768 |
| 8・月            | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくじゃがいもの<br>みそがらめ<br>・れんこんのあまずあえ<br>・けんちんじる              | とりにく<br>みそ<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>あおねぎ              | れんこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>こんにやく       | ごはん<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら        | 小 634<br>中 806 |
| 9・火            | ・ソフトめんカレーソース<br>・ぎゅうにゅう<br>・パンキンオムレツ<br>・ごぼうのごまドレあえ                            | ぶたにく<br>たまご<br>とりにく                | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ピーマン<br>かぼちゃ      | たまねぎ<br>りんご<br>ごぼう<br>キャベツ<br>どうもろこし        | ソフトめん<br>さとう                 | あぶら<br>ごま<br>ドレッシング | 小 635<br>中 808 |
| 10・水           | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ほしかれいのからあげ<br>・さんしよくあえ<br>・いもだんごじる                         | かれい<br>あぶらあげ<br>みそ                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>あじふんまつ | ほうれんそう<br>にんじん            | キャベツ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>しめじ                 | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>ごまあぶら        | 小 632<br>中 782 |
| 11・木           | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・にくじゃが<br>・いわしのしょうがに<br>★なっとうのばいにくあえ                        | ぶたにく<br>いわし<br>なっとう<br>みそ<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>さやいんげん            | たまねぎ<br>こんにやく<br>しょうが<br>うめ<br>きゅうり<br>キャベツ | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう          | あぶら                 | 小 643<br>中 801 |
| 12・金           | ・セルフチキンサンド<br>(まるパン・フライドチキン)<br>・ぎゅうにゅう<br>・やさいサラダ<br>・どうもろこしの<br>とうにゅうクリームスープ | ぶたにく<br>ハラ<br>とうにゅう                | ぎゅうにゅう                  | トマト<br>にんじん<br>パセリ        | キャベツ<br>きゅうり<br>どうもろこし<br>たまねぎ              | パン<br>かたくりこ                  | あぶら<br>ドレッシング       | 小 633<br>中 797 |
| 15・月           | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・さばのみそやき<br>・はるさめのすのもの<br>・かきたまじる                           | さば<br>みそ<br>ハラ<br>とりにく<br>たまご      | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな              | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ                        | ごはん<br>さとう<br>はるさめ           | ごまあぶら               | 小 628<br>中 814 |



| 日・曜          | こんだてめい  | あかのしよくひん<br>おもにからだをつくる<br>もとになるしよくひん      |   | みどりのしよくひん<br>おもにからだのちようしを<br>とどのえるしよくひん |   | きいろのしよくひん<br>おもにエネルギーの<br>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                          |                |
| 16・火         | ・たきごみごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくのごまソース<br>・おちやサラダ<br>・しんじこのしじみじる                      | ぶたにく<br>みそ しじみ<br>あごいりのやき                 | ぎゅうにゅう  | ピーマン<br>にんじん<br>きゅうり<br>たけのこ<br>しいたけ    | たまねぎ<br>キャベツ                                | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ                        | あぶら<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小 654<br>中 844 |
| 献立リレー：宍道センター |   |   |   |   |   |  |                             |                |
| 17・水         | ・コッペパン<br>・きなこクリーム<br>・ぎゅうにゅう<br>・しまねけんさんぎゅうと<br>・ポテトコロッケ<br>・ツナサラダ               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ                      | ぎゅうにゅう  | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほうれんそう                | たまねぎ<br>キャベツ                                | パン<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>パンこ<br>ごまぎこ<br>さとう | きなこクリーム<br>あぶら              | 小 674<br>中 864 |
| 18・木         | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぶたにくとキャベツの<br>いためもの<br>・じゃがいものサラダ<br>・あごだんごのすましじる             | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>ローズハム<br>とびうお<br>たら | ぎゅうにゅう<br>あらめ                                   | にんじん<br>あおねぎ                            | きくらげ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>しいたけ | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ               | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら          | 小 620<br>中 779 |
| 19・金         | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あじのからあげ<br>・ひじきのもの<br>・まつえやさいのみそしる                            | あじ<br>みそ<br>さつまあげ<br>だいたず<br>あぶらあげ        | ぎゅうにゅう<br>あじふんまつ                                | にんじん<br>あおねぎ                            | れんこん<br>たまねぎ<br>キャベツ                        | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                        | あぶら<br>ごま                   | 小 620<br>中 797 |
| 22・月         | ・コッペパン<br>・いちごアンドマーガリン<br>・ぎゅうにゅう<br>・ハンバーグの<br>デミグラスソースかけ<br>・マカロニサラダ<br>・バジルスープ | ぶたにく<br>とりにく                              | ぎゅうにゅう  | にんじん<br>バジル                             | きゅうり<br>キャベツ<br>どうもろこし<br>たまねぎ<br>エリンギ      | パン<br>いちごジャム<br>さとう<br>マカロニ                | マーガリン<br>ドレッシング             | 小 655<br>中 831 |
| 23・火         | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・しるみさかなと<br>れんこんのあげに<br>・ごますあえ<br>・あつあげのちゅうかスープ                | ほき<br>ぶたにく<br>あつあげ                        | ぎゅうにゅう  | にんじん<br>こまつな                            | れんこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                        | あぶら<br>ごま                   | 小 617<br>中 779 |
| 24・水         | ・キーマカレー<br>・ぎゅうにゅう<br>・ジャーマンポテト<br>・かいそうサラダ                                       | だいたず<br>ぶたにく<br>ベーコン                      | ぎゅうにゅう<br>こんぶ わかめ<br>しるふり<br>あかとさかのり<br>しるとさかのり | にんじん<br>さやいんげん<br>パセリ                   | たまねぎ<br>どうもろこし<br>りんご<br>だいこん<br>キャベツ       | ごはん<br>じゃがいも                               | あぶら                         | 小 626<br>中 782 |
| 25・木         | ・たいだしらーめん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あげギョーザ<br>小：1・2年2こ 3~6年3こ<br>中：大2こ<br>・ちゅうかあえ            | ぶたにく<br>とりにく                              | ぎゅうにゅう  | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな                  | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ                         | ちゅうかめん<br>ごまぎこ<br>さとう                      | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら          | 小 612<br>中 802 |
| 26・金         | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・いわしのかぼやき<br>・オクラのおかかあえ<br>・ぶたにくとやさいのみそしる                      | いわし<br>かつおぶし<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ       | ぎゅうにゅう  | オクラ<br>にんじん<br>あおねぎ                     | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                        | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも               | あぶら                         | 小 626<br>中 782 |
| 29・月         | ・とぶめし<br>・ぎゅうにゅう<br>・げんまいサラダ<br>・ばちじる<br>・あじさいゼリー                                 | どうぶ<br>さば<br>あぶらあげ<br>ローズハム<br>とりにく       | ぎゅうにゅう  | にんじん<br>こまつな<br>あおねぎ                    | ごぼう<br>キャベツ<br>たまねぎ                         | ごはん<br>さとう<br>げんまい<br>そうめん<br>ゼリー          | あぶら                         | 小 609<br>中 762 |
| 30・火         | ・コッペパン<br>・レーズンクリーム<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりにくのトマトソースかけ<br>・グリーンサラダ<br>・ミートボールのスープ       | ぶたにく                                      | ぎゅうにゅう  | にんじん<br>こまつな                            | りんご<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えだまめ<br>たまねぎ         | パン<br>かたくりこ<br>さとう<br>パンこ                  | レーズンクリーム<br>あぶら<br>ドレッシング   | 小 649<br>中 801 |

☆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~  
ごめ、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、短く切ってある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。 | かむことによって出ただ液の働きで、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。

★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!

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♪