6月の こんだて

献立目標 ： よくかんで食べよう

北センター校区　★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	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー (kcal)
1・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 ・じゃがいものみそしる	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 さやいんげん 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 647 中 836
2・火	・セルフチキンサンド (まるパン・フライドチキン) ・ぎゅうにゅう ・やさいサラダ ・とうもろこしの とうにゅうクリームスープ	とりにく ハム 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 633 中 797
3・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・コロ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
	4～10日 歯と口の健康週間							
4・木	・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 あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ ふ	あぶら	小 617 中 764
5・金	・こくとうパン ・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	こくとうパン かたくりこ さとう パンこ	あぶら ドレッシング	小 627 中 798
8・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとじゃがいもの 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
9・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほしかれいのからあげ ・さんしょくあえ ・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 632 中 782
10・水	・ソフトめんカレーソース ・ぎゅうにゅう ・パンプキンオムレツ ・ごぼうのごまドレあえ	ぶたにく たまご 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 639 中 813
11・木	・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 さやいんげん	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 647 中 805
12・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみざかなと れんこんのあげに ・ごまずあえ ・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 623 中 785
15・月	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・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 ・バジルスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん バジル	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム さとう マカロニ	マーガリン ドレッシング あぶら	小 664 中 842

よくかんで食べよう

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん 1群	2群	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん 3群	4群	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん 5群	6群	エネルギー (kcal)
16・火	・たきこみごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくのごまソース ・おちゃサラダ ・しんじこのしじみじる	ぶたにく みそ しじみ 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 たけのこ しいたけ	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 654 中 844
	献立リレー：宍道センター							
17・水	・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
18・木	・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 やさいのコンソメに ・ポテトコロッケ ・ツナサラダ	ぎゅうにく 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 こむぎこ さとう	きなこクリーム あぶら	小 674 中 864
19・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのからあげ ・ひじきのにもの ・まつえやさいのみそしる	あじ みそ さつまあげ だいず 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	小 620 中 797
22・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 ロースハム 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 626 中 786
23・火	・たいだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげギョーザ （小：1・2年2こ 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 もやし キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 617 中 810
24・水	・キーマカレー ・ぎゅうにゅう ・ジャーマンポテト ・かいそうサラダ	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ とうもろこし りんご だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	小 626 中 782
25・木	・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 ・ぶたにくとやさいのみそしる	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 626 中 782
26・金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソース ・カラフルサラダ ・あさりのスープ	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 783
29・月	・とふめし ・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 ロースハム 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 580 中 733
	味めぐり：兵庫県							
30・火	・ガパオライス ・ぎゅうにゅう ・えだまめのサラダ ・ビーフンスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン バジル 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 ビーフン	あぶら ごまあぶら	小 631 中 792

☆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 エネルギー　(小) 650kcal　(中) 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。

島根県産 安全でおいしい 島根県GAP認証

地元の食材を味わうことで、食文化への理解を深め、ふるさとを大切にし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だし汁に入れ、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。

兵庫県に根付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 !

6月の献立より

納豆の梅肉あえ

【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	A
・こいくちしょうゆ	小さじ1/2	A
・砂糖	小さじ1/3	A
・ねり梅	小さじ2	
・かつおぶし	小パック1袋	

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♪

《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、梅干しをたたいてペースト状にしたものを使ってもOK!