



学校給食こんだて表

令和6年6月

松江市立東出雲学校給食センター

6月

今日の目標
・よくかんで食べよう

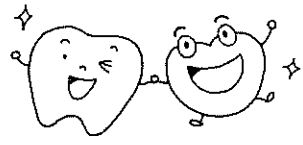
日(曜)	こんだて	お も な ざ い り よ う					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	まるパン(セルフフィッシュサンド) しるみぎかなフライ フレンチサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しめじ	パン こ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)							
4火	カミカミカレーライス えだまめととうふのメンチカツ かくじんづけあえ	ふたにく だいた とうふ	牛乳	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ かくじんづけ	こめ むぎ パンこ	あぶら
5水	こくとうパン さけのこうそうやき カミカミサラダ コンソメスープ	さけ ハム とりにく	牛乳	パセリ パセリ にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ がなしめじ	パン こくとう ひよこめ	ノンエッグ マヨネーズ
6木	むぎごはん カミカミポーク きゅうりのすのもの だんごじる	ふたにく ちくわ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ	こめ むぎ しらたまだんご さとう	あぶら
7金	ごはん きびなごのからあげ あつあげの オイスターソースいため ごんざいのみぞしる	きびなご ベーコン あつあげ みそ	牛乳	にんじん あかピーマン たまねぎ ごぼう チンゲンサイ はねぎ	きピーマン たまねぎ ごぼう れんこん	こめ ごぼう さとう じゃがいも か	あぶら ごま
今月はしるみぎ・ふるさと給食月間です。この月間に合わせ、この週は、物に多くの地元食材を使います!							
10月	ソフトめんにくみそソース ニギスまっチャフライ ちゅうかあえ	ふたにく だいた みそ ニギス	牛乳	にんじん にら まっチャ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	ソフトめん かたくこ パンこ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら
11火	むぎごはん アジのこうみフライ ツナマヨあえ あごまるのみそしる	ふたにく あごだんご あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ むぎ パンこ	ごま あぶら ノンエッグ マヨネーズ
12水	コッペパン ブルーベリージャム とりにくのパーベキューソースかけ ふるさとドレッシングサラダ じゃがいものミルクスープ	とりにく ワインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん レモンかじゅう ブロッコリー たまねぎ	とうもろこし キャベツ レモンかじゅう たまねぎ	パン ブルーベリージャム じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
13木	むぎごはん ふたにくとこまつなのいためもの うめあえ かきたまじる	ふたにく あつあげ みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ しいたけ	こめ むぎ かたくこ さとう	あぶら
14金	ごはん のやきのてんがら なつとうあえ しじみじる	あごのやき たまご なつとう かつおぶし しじみ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ うめ	こめ むぎ さとう	あぶら
17月	えんむすびごはん とりにくのゆずこしゅうやき ひじきのいため とうふのすましじる	かまぼこ とりにく だいた とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん インゲン はねぎ	ごぼう しいたけ たけのこ れんこん たまねぎ えのきたけ ゆず	こめ さとう	あぶら

日(曜)	こんだて	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
18火	むぎごはん ねぎいりあつやきたまご アーモンドあえ キムチにくじゃが	たまご ふたにく	牛乳	ねぎ こまつな にんじん えだまめ	もやし たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド
19水	まるパン(セルフカレーミートサン ド) カレーミート げんきサラダ あさりのスープ	ふたにく だいた ハム かつおぶし あさり	牛乳 こんが	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら
20木	ソースカツどん キャベツのサラダ あつあげのみそしる	ふたにく とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら
21金	ごはん いわしのトマトに パンサンスー ワタンスープ	いわし ハム ふたにく	牛乳	あかピーマン きゅうり にんじん はねぎ	きピーマン きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ はるさめ さとう ごぼう	ごまあぶら
24月	りんごパン ハンバーグトマトソースかけ きわかめサラダ えびだんごスープ とうにゅうプリン	ふたにく とりにく えびだんご	牛乳 わかめ	トマト にんじん いんげん	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくこ とうにゅうプリン	ドレッシング あぶら
25火	むぎごはん カレーのからあげ おつかあえ なめこのみそしる	カレー かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	こめ むぎ かたくこ じゃがいも	あぶら
26水	コッペパン チョコクリーム タンドリーチキン こまつなサラダ ABCスープ	とりにく だいた しゅう ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん えだまめ	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ がなしめじ	パン マカロニ パンこ	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ
27木	むぎごはん さばのしおこうじやき ごまずあえ はんぺんのすましじる	さば ハム はんぺん	牛乳	にんじん はねぎ	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	ごま
28金	ごはん とりにくのからあげ じゃがいものちゅうかサラダ とうふのちゅうかスープ	とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり きくらげ たまねぎ	こめ かたくこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

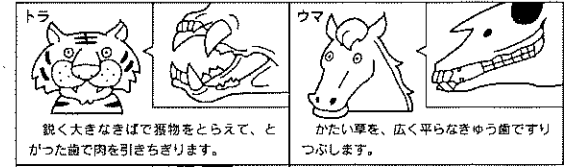
くちべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

6月4日~10日は



歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をすうえでとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この一週間をきっかけにして、家族で健康な歯について話し合ってみてください。



トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

6月 給食だより

よくかんで食べることは、体によい動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

<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
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。

歯を強くする
カルシウムが多い食品

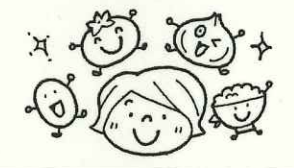
牛乳、ヨーグルト、納豆、小魚、こまつな

食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯垢の中の細菌によって糖質が分解され、酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。

6月は「しまね・ふるさと給食月間」です！

「しまね・ふるさと給食月間」とは、給食を通して、島根県の食べ物について考えようという活動です。今月の給食には、特に島根県の食べ物がたくさん登場します。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。



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。

<ソフトめん肉みそソース>

【材料】4人分

- ・ソフトめん ※1 …4人前
- ・豚ひき肉 …160g
- ・蒸しひきわり大豆 ※2 …40g
- ・おろししょうが …適量
- ・おろしにんにく …適量
- ・ごま油 …適量
- ・玉ねぎ …160g
- ・にんじん …60g
- ・たけのこ(水煮) …60g
- ・乾しいたけ …2g
- ・にら …12g
- ・水 …320ml
- ・赤みそ …24g
- ・テンメンジャン …8g
- ・濃口醤油 …小さじ1
- ・中華スープの素 …小さじ1/2
- ・三温糖 …小さじ1
- ・オイスターソース …小さじ1/2
- ・料理酒 …小さじ1
- ・かたくり粉 …8g

【準備】

※1 給食ではソフトめんを使用していますが、ご家庭で作られる際は、中華麺などお好みの麺をご準備ください。

※2 給食では、たんぱく質強化のため蒸しひきわり大豆を使用していますが、鶏ひき肉などで代用していただいてもおいしく食べられます。鶏ひき肉で代用される場合は、豚ひき肉と一緒に炒めてください。

【作り方】

- ① 麺は、茹でておく。乾しいたけは、戻しておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、たけのこは細切り、戻した乾しいたけは薄切り、にらは1cm幅に切る。
- ③ 豚ひき肉をAと炒め、炒め、玉ねぎ、にんじん、たけのこを加える。
- ④ ③に水を加えて煮た後、ひきわり大豆、しいたけを入れ、火が通ったらBの調味料で味付けをする。
- ⑤ にらを加え、かたくり粉を同量の水で溶いた水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 先に茹でておいた麺にかけて完成。

地元の食材・食品を積極的に食べよう！



【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。