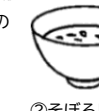
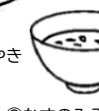
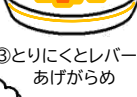
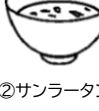
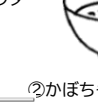
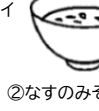
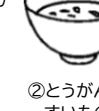
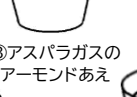
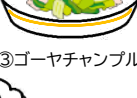
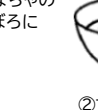
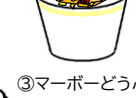
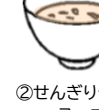


6月

はげんひょう



長崎県立
鶴南特別支援学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
 ④バナナ  ⑤ぎゅうにゅう  ①ごはん  ③パンサンスー  ②はっぼうさい	 ④もやしとわかめの すのもの  ⑤てづくり メロンゼリー  ①ごはん  ③いわしの トマトに  ②あつあげの みそしる	 ④びわ  ⑤ぎゅうにゅう  ①ごはん  ③ごもくまめ  ②うおそうめんじる	 ④コールスロー  ⑤パイナップル  ①コッパン  ③とりにくの ハーブやき  ②ごぼうの クリームスープ	 ④こまつなの あえもの  ⑤バナナ  ①ごはん  ③きびなごの ごまフライ  ②そぼろじる
9日	10日	11日	12日	13日
 ④キャベツの みそいため  ⑤バナナチップ  ①ごはん  ③ちくさやき  ②のっぺいじる	 ④ヨーグルト  ⑤ぎゅうにゅう  ①わかめうどん  ③カリポリサラダ  ②こめこの やさいかきあげ	 ④きんぴらごぼう  ⑤びわ  ①ごはん  ③さばの しおこうじやき  ②なすのみそしる	 ④カクテル フルーツ  ⑤ぎゅうにゅう  ①はいがパン  ③やきにくサラダ  ②ミネストローネ	 ③パイナップル  ④ぎゅうにゅう  ①ポークカレーライス  ②ごまドレッシング サラダ
16日	17日	18日	19日	20日
 ④キャベツの レモンあえ  ⑤メロン  ①ごはん  ③とりにくとレバーの あげがらめ  ②サンラータン	 ④てづくり みかんゼリー  ⑤ぎゅうにゅう  ①こめパン  ③じゃこチーズの サラダ  ②かぼちゃシチュー	 ④だいのいそに  ⑤すいか  ①ごはん  ③あじフライ  ②なすのみそしる	 ④ミニじゃがちゃん  ⑤ぎゅうにゅう  ①ごはん  ③かみつしま とんちゃん  ②とうがんの すいもの	 ④れいとう みかん  ⑤ぎゅうにゅう  ①ごはん  ③アスパラガスの アーモンドあえ  ②いかとやさいの ちゅうかに
23日	24日	25日	26日	27日
 ④シークワーサー ゼリー  ⑤ぎゅうにゅう  ①ごはん  ③ゴーヤチャンプルー  ②イナムドゥチ	 ④パイナップル  ⑤ぎゅうにゅう  ①たかなごはん  ③かぼちゃの そぼろに  ②すましじる	 ④バナナ  ⑤ぎゅうにゅう  ①ごはん  ③マーボー豆腐  ②ごもくちゅうか スープ	 ④ラタトゥイユ  ⑤オレンジ  ①くらざとうパン  ③オムレツ  ②せんざりやさい スープ	 ④いんげん ごまあえ  ⑤ぎゅうにゅう  ①ごはん  ③とりの からあげ  ②かきたまじる
30日	季節の料理 入梅(11日)			
 ③チーズ  ①カレースパゲッティ  ②キャベツと あまなつの サラダ	梅の実が熟し、梅雨に 入る頃で、農家の人が田 植えを始める目安の日を 入梅と言います。そこで、 梅ペーストを使って紀州 汁を作ります。ほんのり、 梅の酸味を感じる汁物です。 			
長崎を食べようシリーズ 対馬市(19日)				全国味めぐりシリーズ 沖縄県(23日)
鶴南給食でも定番とな りつつある、長崎のB級グ ルメ「上対馬とんちゃん」。 豚ロース肉をみそベース の甘辛だれに付け込んで、 野菜と一緒に炒めた料理 です。給食では、県産の米 みそを使いオリジナルだれ を作ります。				23日は沖縄慰霊の日 です。そこで沖縄の郷土 料理イナムドゥチ(豚肉 たっぷりのみそ汁)、ゴー ヤチャンプルー、沖縄県 産シークワーサー ゼリーが 付きます。 
世界の料理ツアー フランス(26日)				ラタトゥイユはフランス のプロバンス地方の料理 で、夏野菜のトマト煮込み です。給食では、なす・ズッ キーニ・パプリカなど夏野 菜を煮込みます。オムレツ のソースとして一緒に食 べると美味しいです。