



こんだてひょう

令和7年度
長崎県立島原特別支援学校
南串山分教室

きゅうしょくもくひょう

◎体によい食べ方をしよう。

- ・すききらいしないで何でも食べましょう。
- ・ごはんとおかずをじゅんばんに食べましょう。

7月 のおすすめ!旬のたべもの



月	火	水	木	金
☆献立確認URL・ぜひ御活用ください☆ 右のQRコードを、お手持ちのスマートフォンのQRコードリーダーを使って読み取ると・・・ 毎日の献立・使用食材・分量・アレルギー情報を見ることができます。 気になった献立のレシピを、御家庭の食卓づくりに役立ててください。ぜひ、お試しください! ※学校IDを求められる画面になった時は・・・ 「42-76900」と入力してください。	1 開校記念日	2 レモンサラダ アップルコンポート とりにくのバジルソースやき たまごパン ミネストローネ とりにくのバジルソース焼きは、新メニューバジルの香りが食欲をそそるよ!	3 ごもくに さけのレモンソース ごはん かぼちゃみそしる レモンには、ビタミンCが多く、お肌がきれいになる効果があります。	4 ★たなばた★ ごしよくサラダ たなばたゼリー (パイン) たなばたちらし たなばたそうめんじる もうすぐ七夕です。七夕の日には、天の川に見立てた、そうめんを食べます。
7 ゴーヤチャンプルー さばごまみそに むぎごはん もずくスープ ゴーヤチャンプルーは沖縄の料理です。ゴーヤが苦いけどがんばりましょう!	8 レバーととりにくのマリナスソース ごはん コンソメスープ 「マリナス」はイタリア料理のソースの名前。「船乗り」という意味があるよ。	9 チキンナゲット やきそば こんさいつくねスープ めん類は、よく噛まずに食べる人が多いです。20回かむようにしましょう!	10 スタミナなっとう しおっぱええ ごはん にくじゃが スタミナ納豆は、鳥取県が特産で、鶏そぼろとひきわり納豆で作ります。	11 すいか (ミキサー: ヨーグルト) あおじドレッシングサラダ なつやさいカレー 今が旬の、夏野菜たっぷりカレーです。いくつか入っているか、わかるかな?
14 のりポテト あおじそつくね むぎごはん なすのみそしる あおじそには、殺菌効果があり、食中毒の予防にも役立ちます。	15 にんじんむしパン びりからみそあじスパゲティー ジュリアンスープ いつものスパゲティーに、ピリ辛のみそ味ルウをかけます。	16 ラタトゥイユ ブランマンジェ すずきのポワレ こめこパン ポトフスープ すずきはうが旬の魚。ポワレはフランス語で「カリッと焼くこと」です。	17 パイナップル かんこくふうわかめスープ ビビンバ 1学期最後の給食は、韓国料理のビビンバです。よく混ぜて食べてね!	18 終業式

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがぐずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも



早寝



忘れずに!



毎日

朝ごはんを
食べよう