



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

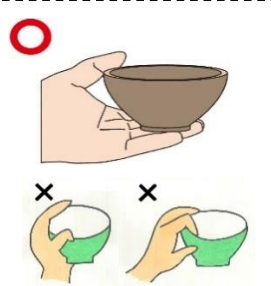
9・10月のもくひょう

◎食事のマナーを身につけよう！

《とくに9月は…》

- ・しょっきを正しくもちましょう。
- ・正しいしせいで食べましょう。

【食器の持ち方】



9月 のおすすめ! 旬のたべもの



なす



かぼちゃ



れんこん



さといも



きのこ



くり



なし



りんご



いわし



さんま



さけ

月	火	水	木	金
1 しぎょう しぎ 始業式	2 フレッシュパイ ハヤシライス コンソメ スープ 2学期のスタートは、ハヤシライス！ 野菜もたくさん食べようね！	3 ポテトサラダ サーモンフライ みかんパン まめの ポタージュ みかんパンは、長崎県でとれたみかんを 皮ごとパンに練りこんでいます。	4 れんこんきんぴら わふうハンバーグ むぎごはん あつあげのみそしる まだまだ暑いこの時期、さっぱり大根 おろしのたれをかけて食べますよ。	5 ごまあえ なし ぶたにくとごぼう はんぺんの のまぜずし すましじる ごぼうには、おなかをすっきりさせて くれる食物せんいがたっぷりです。
8 ほしだいこんに さんまかんろに むぎごはん かぼちゃの みそしる 一汁 二菜は、和食の基本。 茶碗は持って食べようね。	9 マーボーとうふ むぎごはん あおなともやし のスープ 豆腐は、「畑の肉」とよばれる 大豆から作られます。	10 さつまポテト ミートソース スパゲティー ポトフスープ めんの日は、よくかまないで食べる人が 多いようです。20回かんで食べよう！	11 すのもの きびなごあおさフライ きのこごはん さわにわん 秋が旬のきのこをたっぷり使いました。 おなかの中をきれいにしてくれます。	12 しそひじきあえ まつかぜやき むぎごはん とんじる 鶏ひき肉で作る松風 焼き。 みそを隠し味でいれています。
15 けいろう ひ 敬老の日	16 しおもみやさ タルタル ソース むぎごはん チキンなんばん こんさいじる チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。 甘酢とタルタルがベストコンビ！	17 コールスローサラダ りんご こめこパン クリームシチュー パンは一口 大にちぎって食べま しょう。よくかんでくださいね！	18 うらかみそぼろ ぶどう むぎごはん さばてりやき とうふのみそしる 浦上そばろは、キリスト教の宣教師さん が教えてくれたもの。野菜たっぷり！	19 フルーツヨーグルト チキンカレー やさいスープ 学校のカレーは、2種類のあま〜ちルウ をブレンドして作っています。
22 はくさいのあまずあえ ぶどう ゼリー ごはん あつやきたまご にくじゃが じゃがいもにはみかんと同じくらいの ビタミンCが含まれています。	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 マラーカオ さるうどん しゅうまい マラーカオは「中国のむしパン」で、 黒砂糖と油をいれるのが特徴です。	25 さけとやさいのあげだし おはぎ くりごはん きのこみそしる おはぎは、小豆の赤 色が厄除けになる ということで、お彼岸にお供えされま す。	26 にくみそおでん オレンジ むぎごはん とりごぼうじる 和食のマナーでは、ごはん、おかず、 汁ものを順番に食べましょう。
29 やさしいため ぶたにくのしょうがやき むぎごはん なすのみそしる 豚肉には、ビタミンB1がたっぷり。 からだ つか 体の疲れをとってくれます。	30 かぼちゃピーマンいため ねぎしおチキン むぎごはん たまごスープ 卵は雲仙市で育った太陽卵です。 ふわふわに仕上げます☆	【正しいしせい】 せなかを「ぴん」 足はそろえて「べた」 おなかと机の間は「ぐー」1個分！	☆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、御家庭の食事づくりに 役立てていただけます◎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。	