



こんだてひょう

令和8年度
長崎県立虹の原特別支援学校

今月の目標

給食の準備や片付けを身に付けよう◎

- 協力して準備や片付けをしましょう
- 正しい手洗いを身に付けましょう

献立確認URL・ぜひご活用ください

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。
気に入った献立のレシピを、ご家庭の食事づくりに役立てていただけます◎是非、お試しください！
※学校IDを求められる画面になったときは・・・
「42-76500」と入力してください。



※給食では、マヨネーズ、タルタルソース、食肉加工品、練り製品は、卵不使用のものを使用しています。

月	火	水	木	金
<p>5月のおすすめ！旬の食べ物</p>				
<p>4</p> <p>みどりの日</p>			<p>5</p> <p>こどもの日</p>	
<p>6</p> <p>振替休日</p>			<p>7</p> <p>いわしのかんろに ほうれんそうのいためもの</p> <p>ごはん ぐたくさんみそしる</p>	
<p>11</p> <p>★高等部・体育祭代休★ きりぼしだいごんに あじのたつたあげ</p> <p>ごはん とりやさいじる</p>			<p>8</p> <p>ホイコーロー バナナ</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>	
<p>12</p> <p>きぬさや とりとしのいため チーズやき</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>			<p>13</p> <p>さつまポテト</p> <p>ちゃんぽん こんさいいりつくね</p>	
<p>18</p> <p>こまつないため ハンバーグ</p> <p>ごはん とろふとわかめのスープ</p>			<p>14</p> <p>にんじん さわらのツナそぼろ ごまみそやき</p> <p>むぎごはん さわにわん</p>	
<p>19</p> <p>れんこんソテー コロッケ</p> <p>オレンジ くらざとパン コンソメスープ</p>			<p>15</p> <p>アスパラガスのサラダ</p> <p>カツカレーライス</p>	
<p>20</p> <p>だいず ひじきに とりのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p>			<p>21</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん ちゅうかつくねスープ</p>	
<p>25</p> <p>しおだれキャベツ あおさいりアジフライ</p> <p>ごはん とんじる</p>			<p>22</p> <p>ごまネーズあえ</p> <p>ぶたどん とろふのすましじる</p>	
<p>26</p> <p>しそひじきあえ とりのおろし</p> <p>ごはん はるさめじる</p>			<p>28</p> <p>うらかみそぼろ さけのおうごんやき</p> <p>ごはん やさいつみれじる</p>	
<p>27</p> <p>とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)</p> <p>スパゲティー ナポリタン チキンスープ</p>			<p>29</p> <p>ゆかりあえ ぶたのしょうがいため</p> <p>ごはん あかだし</p>	

あじは春から夏に旬をむかえる魚です。味が良いことから名前が付けられました！

きぬさやは若いさやえんどうをさやごと食べる野菜です◎ビタミンがたっぷり♪

「さまざまな物を混ぜる」という意味のちゃんぽん。一皿で栄養満点です◎

さわらは、春を知らせてくれる魚です。香ばしいごまみそ焼きにしています◎

高等部に人気の「カツカレー」や16日の体育祭、がんばってくださいね◎

小松菜には、成長期に必要なカルシウムや鉄がたくさん含まれています◎

れんこんには食物せんいが多く含まれ、お腹の中をきれいにする働きがあります◎

塩こうじは日本に伝わる発酵調味料。素材のうま味を引き出してくれます◎

春巻きは、春に新芽を出す「たけのこ」を巻くことが名前の由来と言われています◎

給食では、長崎県産のぶた肉を使います。ビタミンB1が疲れをとってくれます◎

豚汁には根菜類がたくさん入っています。体を芯から温めて、お通じもよくしてくれます◎

鶏のおろし肴には、大根おろしがたっぷりです。食べ物の消化をよりよくしてくれます◎

ナポリタンは日本生まれのスパゲティ料理。ケチャップで味を付けるのが特徴です◎

浦上そぼろは長崎県の郷土料理の一つ。ぶた肉と太めの千切りの野菜の炒め物です。

赤だしは、豆みそで作るおみそ汁のこと。麦みそとの味の違いを味わってみましょう◎