

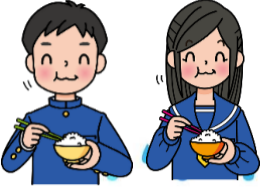


こんだてひょう

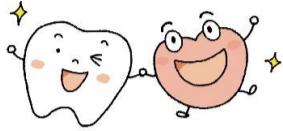
令和8年度
長崎県立虹の原特別支援学校

給食の目標

よくかんで食べよう!

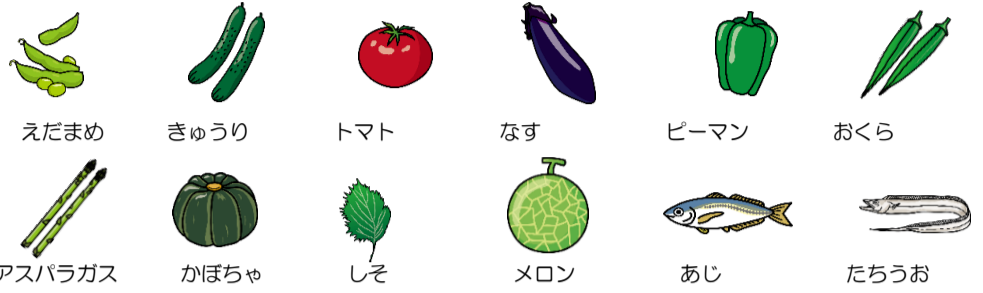


6月4日~10日は



歯と口の健康週間

6月のおすすめ!旬の食べ物



月	火	水	木	金
<p>1 あおじそ ドレッシングサラダ</p> <p>アセロラセリー ハヤシライス</p>	<p>2 アスパラガスの ソテー とりにくの トマトソース がけ</p> <p>はちみつパン コンソメスープ</p>	<p>3 むしどり サラダ いわしの うめに</p> <p>ごはん たっぷりやさい のみそしる</p>	<p>4 ごもくにまめ あげぎょうざ</p> <p>ごはん とうがんじる</p>	<p>5 ほうれんそう のごまあえ ぶたにくの みそやき</p> <p>ごはん おやさいつみれじる</p>
人気のハヤシライス!味の決め手はトマトとデミグラスソースです◎	トマトには、免疫力を高め、病気を予防したり、肌の健康を保つ働きがあります◎	梅が取れる季節になりました!給食では梅を使った梅煮を提供します。	歯と口の健康週間に合わせ、たくさんかむように意識してみてくださいね!	豚肉には、ビタミンB1がたくさん含まれていて、体の疲れをとってくれます◎
<p>8 すぶた</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>9 ツナひじき サラダ</p> <p>ごはん かぼちゃコロッケ きつねうどん</p>	<p>10 やさいソテー とうふの ミートローフ</p> <p>ごはん ポトフふう スープ</p>	<p>11 ぶたにくとやさいの みそいため</p> <p>ごはん ちくわときのこの すましじる</p>	<p>12 ごまネーズ サラダ きびなご ごまフライ</p> <p>ごはん はるさめじる</p>
豚肉には、長崎県産のぶた肉のほか、5種類の野菜ときのこのを使います◎	『きつね』とは、油揚げのこと。油揚げがきつねの大好物であるからそう呼ばれるそうです◎	豆腐と肉でミートローフを作りました。手作り愛情たっぷりの料理です★	みそは発酵食品で、おなかの調子を整えてくれる栄養がたっぷりです◎	長崎県は、きびなごがたくさんとれます。長崎の食材をおいしく食べましょう!
<p>15 ひじきのもの</p> <p>みそそばろどん けんちんじる</p>	<p>16 パナナ ポテトサラダ てりやきチキン</p> <p>パーカー パン やさいスープ</p>	<p>17 さかなのこうみやき しおこんぶ あえ</p> <p>ごはん あつあげの みそしる</p>	<p>18 おかかいため しそいりつくね</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>19 ★ 食育の日 ★ ノンエッグタルタルソース</p> <p>うらかみ そばろ アジフライ ごはん なめこじる</p>
ひじきは、成長期に不足しがちな鉄分や、カルシウムをたくさん含んでいます◎	パーカーパンに照り焼きチキンをはさんで『照り焼きパーカー』にするのもおすすめです♪	香味焼きには、しょうが・にんにく・ねぎなど香りで食欲をそそる食材が使われています!	今日は調理員さんの愛情たっぷり・手ごねつくね♡旬のしそを入れていきます◎	旬のあじには、からだづく、脳の働きをよくする働きがあります★今日はクルリ入付き!
<p>22 ツナサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>23 れんこん きんぴら とりにくの しおこうじやき</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>24 カラフル ピーマン いため さかなの おうごんやき</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>25 ほうれんそう ばってんどりの ソテー チキンカツ</p> <p>ごはん ほしだいこん スープ</p>	<p>26 ヨーグルト にくじゃが</p> <p>ごはん こまつなの みそしる</p>
カレーに使われるスパイスには食欲アップ、ストレス解消などの効果があります◎	さつまじるは鹿児島県の郷土料理。とり肉を使った具たくさんのみそ汁です◎	夏野菜のピーマンは、疲れをとって、免疫力をUPさせます◎	チキンカツには長崎県のばってん鶏を使います♡ジューシーな味わいが特徴◎	小松菜には、カルシウム、鉄分、ビタミン類など栄養たっぷりです◎
<p>29 マーボーどうふ</p> <p>ごはん はるさめ スープ</p>	<p>30 みかんゼリー</p> <p>ミートソース スパゲティ せんぎりやさい のスープ</p>	<p>★ 献立確認URL・ぜひご利用ください★</p> <p>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、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</p> <p>※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。</p>		<p>☆今月の給食回数☆</p> <p>全22回 (高2年は12回) (高3年は7回)</p> <p>生徒の実質負担額 1食285円です</p>