



こんだてひょう

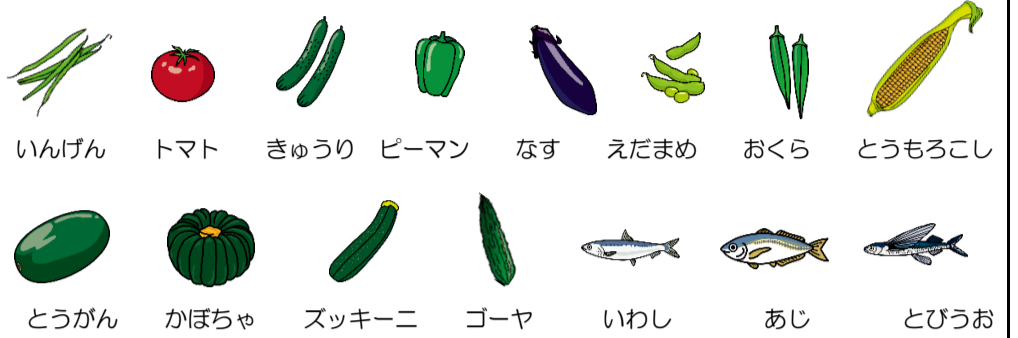
令和8年度
長崎県立島原特別支援学校
南串山分教室

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。

すききらい しないで
たべよう

じゅんばん に たべよう

⇒あるたべものが
1ねんで1ばんおいしくなる
たべごろのじきのことです。
しんせんで、えいようそも
1ばん おおくなっています。

@SHIMATOKU.KYUSYOKU

毎日の給食の写真をアップ中!

1 おめでとう

開校記念日

2 パイナップル

ピビンバ

かんこくふう
わかめスープ

【ピビン】は混ぜる、【バ】はごはんという意味です。よく混ぜて食べよう!

3 レバーととりにくのマリアナソース

ごはん コンソメスープ

「マリアナ」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。

6 きりほしだいこんのすのもの

メロン

あじすりみフライ

じてんしゃめし なすのみそしる

雲仙市の郷土料理「自転車めし」は、橋本でとれたいりこを使いますよ。

7 ★たなばたメニュー★

ごしやくサラダ

ソーダゼリー

たなばたちらし たなばた

そうめんじる

今日は七夕です。七夕の日は、天の川に見立てた、そうめんを食べます。

8 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

ジャム

コッペパン ミネストローネ

バジルの香りが食欲をそそるよ!
リフレッシュ効果もあるよ!

9 ゴーヤチャンプルー

シークワサーゼリー

さんまゆずみそに

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!

10 スタミナなっとう

しおっぺあえ

ごはん にくじゃが

7月10日は【納豆の日】です。ひき肉と炒めた納豆で元気をチャージ!

13 のりポテト

あおじそつくね

むぎごはん なつやさいのみそしる

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。

14 にんじんむしパン

なすのミートソース

スパゲティ

ジュリアンスープ

しゅん旬のなすを使ったミートソースです。よくかんで食べましょう!

15 ラタトゥイユ

ブランマンジェ

さかなのポワレ

こめこパン ポトフスープ

ポワレはフランス語で「カリッと焼くこと」です。

16 すいか (ミキサ: ヨーグルト)

あおじそドレッシング

サラダ

なつやさいカレー

1学期最後の給食です。夏野菜を食べて元気に夏をすごしましょう。

17

しゅうぎょうしき 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つたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、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。

なつやす 夏休みも

はやね 早寝

わす 忘れずに!

あさ 朝ごはん

まいにち 毎日

あさ 朝ごはんを

た 食べよう