



こんだてひょう

令和6年度
長崎県立島原特別支援学校
南申山分教室

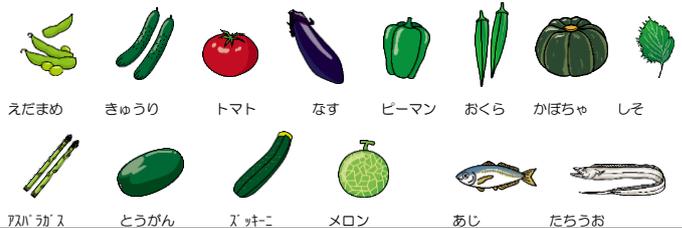
きゅうしょくもくひょう

◎体によい食べ方をしよう。

- よくかんで食べましょう。
- 正しいしせいで食べましょう。



6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。

気に入った献立のレシピを、御家庭の食事づくりに役立てただけです◎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。



ガツ ガツ

20回かんで食べよう

せなかを「びん」
足はそろえて「べた」

おなかと机の間は「くー」1個分!

3 れんこんきんぴら

いわしのかんろに
むぎごはん かぼちゃの
みそしる

いわしは、弱りやすく、漢字で書くとき「鱒」と書きます。

4 ☆かみかみメニュー☆
ゆでばしだいこんのすのもの

おさつスティック きびなごフライ
むぎごはん とりごぼうじる

今週は、「歯と口の健康週間」。よくかんで食べると虫歯になりにくいわ。

5 なすのラザニア

はいがパン ジュリアンスープ

なすとミートソース、ぎょうざの皮を交互にのせて焼きました。

6 こんにやくいため

わふうハンバーグ
むぎごはん けんちんじる

大根おろしのさっぱりしょうゆソースを
作りました。暑い季節にぴったり!

7 ひじきサラダ

メンチカツ
むぎごはん もやし
みそスープ

関東ではメンチカツ、関西ではミンチカツと呼ぶことが多いそうです。

10 やきにくステーキ

メロン
むぎごはん ちゅうかごもく
スープ

メロンは、暑 原産でとれたものです。さわやかな初夏の味をいただきます。

11 ごまあえ

いわしの
かばやきどん じゃがいもの
みそしる

この時期にとれるいわしは、「入梅いわし」といって、脂がのっておいしいよ。

12 ベリーヨーグルトケーキ

ナポリタン レタスの
コンソメスープ

レタスは一年中とれる野菜ですが、旬は6~9月です。

13 ごもくに

さかなのしおこうじやき
うめごはん やさいわん

梅雨の季節になりました。梅ごはんです。さっぱりしましょう。

14 みそドレッシングサラダ

マンゴプリン
ナン キーマカレー

ナンはちぎって、カレーにつけて食べます。手をよく洗ってくださいね!

17 じゃがきんぴら

とりにくのしおからあげ
むぎごはん なつやさいの
みそしる

かぼちゃ、ズッキーニ、おくら夏の野菜が入っています。

18 ☆地場産物使用週間☆

バナナ
むぎごはん きのことほうれんそう
のすましじる

豚肉は、「じげもん豚」という南島原のブランド豚を使用しています。

19 ☆地場産物使用週間☆

ミルク
プリン
むぎごはん キャベツとりにく
のスープ

長崎県では、おいしい食べ物がたくさん作られています。今日も県産品がいっぱい!

20 ☆地場産物使用週間☆

メロン
むぎごはん あじのごまみそやき

長崎県産をたくさん使ったメニュー。ひよつふるは、南島原産です。

21 ☆地場産物使用週間☆

こぎつね
あえ
むぎごはん とうもろこし
えのきの
すましじる

旬のとうもろこし。芯もいれて炊くのが、おいしさのポイント!

24 ☆地場産物使用週間☆

きゅうしょくのり
むぎごはん なすのみそしる

じゃがいもは、1600年頃に、ジャカルタ(現インドネシア)から伝わりました。

25 ☆地場産物使用週間☆

ナムル
むぎごはん かんこくふう
わかめスープ

鶏肉は、西有家で育てられています。ねぎ塩だれのねぎも島原産です!

26 すいか

ひやしちゅうか じゃがちゃん

暑い季節にぴったりの、冷やし中華。じゃがちゃんは、長崎のB級グルメ。

27 ヨーグルト

ハヤシライス ツナごぼう
サラダ

ルウのかかったごはんは、早食いの人が多いです。20回かんで食べよう!

28 マーボーなす

アセロラゼリー
むぎごはん スーミータン

なすは、皮のむらさき色に、栄養がたっぷり入っています。