



こんだてひょう

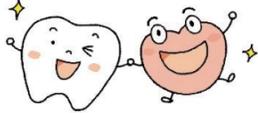
令和6年度
長崎県立虹の原特別支援学校

給食の目標

よくかんで食べよう!

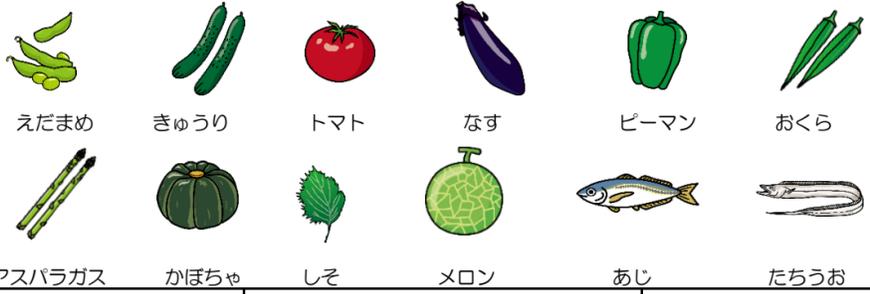


6月4日~10日は



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 |
|---|--|--|--|---|
| 3 いんげんのおかかあげ まつかぜやき ごはん(あじつきり) すましじる 人気メニューのひとつ、おかか揚げ♪ かつお節としょうゆで味付けをします。 | 4 歯と口の健康週間 むしどりサラダ いわしのかんろに ごはん おおきめやさいのみそしる 今日から歯と口の健康週間です。みそ汁のみも大きめに切るとかむ回数が増えます。 | 5 歯と口の健康週間 アスパラガス ソテー タンドリーチキン さつもポテ はちみつパン コンソメスープ アスパラチキンはインド生まれの料理。とり肉をヨーグルトと加粉につけて焼きます。 | 6 歯と口の健康週間 おからのいりに あじのたつたあげ むぎごはん こんさいつくねじる あじは長崎県でよくとれる5月から7月が旬の魚。「あじがいい」ことが名前の由来。 | 7 歯と口の健康週間 えだまめサラダ バナナ カレーライス 夏が旬の枝豆には、体をなつくるもとになる栄養素がたっぷり含まれています。 |
| 10 歯と口の健康週間 ごとうさんさいのにもん あじフライ みかんゼリー ごはん なめこじる 五島三菜は、五島市の特産品で、平し大根・ひじき・にんじんを合わせた乾物です。 | 11 歯と口の健康週間 ひよつる あえ ぶたのしょうがやき ごはん なすのみそしる ひよつるは南島原市の特産品。わかめを麺状にしたもので、つるつる食べられます。 | 12 歯と口の健康週間 おかかいため しそいりつくね キウイ ごはん かきたまじる キウイにはビタミンCがたっぷり含まれ、肌の健康や病気の予防に効果があります。 | 13 歯と口の健康週間 ぶりのみそマヨやき しそひじき あえ ごはん ぐだくさんじる 「しそ」には、血のめぐりをよくしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。 | 14 歯と口の健康週間 こまつなのいためもの チキンカツ むぎごはん めっぺじる チキンカツには長崎県のばってん鶏を使います。ジュシーな味わいが特徴です。 |
| 17 歯と口の健康週間 ポテトサラダ とりのばいにくやき ごはん すましじる 梅は6月が旬のくだもの。すっぱさが体の疲れをとり、食欲を出してくれます。 | 18 歯と口の健康週間 フルーツヨーグルト あげぎょうざ さらうどん(ほそめん) 長崎県の名物・血うどん!パリパリの細めんにあんをかけていただきます。 | 19 歯と口の健康週間 さけのこうみやき きんぴらごぼう ごはん かぼちゃのみそしる こうみやきには、ねぎ・しょうが・にんにくをつかいます。ごはんと一緒に味わいましょう。 | 20 歯と口の健康週間 すぶた ごはん ちゅうかスープ 豚肉には、長崎県産のぶた肉の他、5種類の野菜ときのこを使っています。 | 21 歯と口の健康週間 カラフルマリネ ミニチーズ ハヤシライス 人気メニューのハヤシライス。味の決め手はトマトピューレとデミグラスソースです。 |
| 24 歯と口の健康週間 ムース ピビンバ わかめスープ ピビンは「混ぜる」、パは「ごはん」のこと。スプーンを使って混ぜて食べてみましょう。 | 25 歯と口の健康週間 さけのしおこうじやき いそかあえ バナナ ごはん さつまじる さつま汁は鹿児島県の郷土料理。とり肉を使った具だくさんのみそ汁です。 | 26 歯と口の健康週間 ぶたとやさいのたかないため はるまき ごはん もやしのみそスープ とり鶏がらだしと赤みそで作る、もやしたっぷりスープは、みそ汁のような味わいです。 | 27 歯と口の健康週間 フレッシュパン ひじきのちぐさやき ごはん(やさいふりかけ) そうめんじる 千草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ具材を加えて焼いた料理。今日はひじき入りです。 | 28 歯と口の健康週間 フライドポテト チキンソーテのトマトソース まるパン コンソメスープ 給食の丸パンは、キッチンあい彩館のもの。卵が入ったふわふわのパンです。 |

献立確認URL・ぜひご利用ください

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、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。



6月は食育月間です。県内の郷土料理や特産品を活用した献立のほか、県外の郷土料理や世界の料理なども取り入れています。

☆今月の給食回数☆

全20回
(高1・2年は10回)
(高3年は5回)

児童生徒の実質負担額
1食285円です