



こんだてひょう

スマホで確認



長崎県立大村特別支援学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
パインヨーグルト 牛乳 夏野菜の 八宝菜 ごはん おくらともやし のみそ汁 	手作りの カステラ 牛乳 しそ おにぎり 冷やし中華 	アップル コンポート 牛乳 夏野菜の カレーライス ゆで枝豆 	♥世界の料理(フランス)♥ ★パリオリンピック★ シュークリーム 牛乳 チキンフリカッセ リズ (ごはん) ラトウイユ 	星の パインゼリー 牛乳 自分で かざろう☆ 星型コロケ セルフ 天の川ちらし寿司 セツ そうめん汁
【給食目標より】 「好き嫌いが無くなる」効果がある と言われているのはどれ？(複数回 答) ①自分で栽培・調理してみる ②旬の時期に食べてみる ③たまにor久し振りに食べてみる	★中3山本さんからの出題★ 冷やし中華は、どこで生まれた でしょう？ ①中国 ②日本 ③セントクリストファー・ネイビス	★中2久崎さんからの出題★ カレー粉はイギリス生まれであ る。 ○?×? 	「シュー」は、フランス語でど んな意味でしょう？ ①キャベツ ②レタス ③玉ねぎ	★中3氏田さんからの出題★ そうめんを漢字で書くと 「〇麺」。〇に入る漢字 はどれでしょう？ ①素 ②夫 ③祖
8日	9日	10日	11日	12日
野菜のしそ和え 牛乳 県産ぶりの竜田揚げ ごはん かぼちゃの みそ汁 	シークワーサー ゼリー 牛乳 コーン焼売 ゴーヤチャンプルー ごはん 豚汁 	♥納豆の日 行事食♥ 野菜とひじきの 浅漬け 牛乳 フルーツ 白玉 納豆の かきあげ 夏野菜の みそ汁 	野菜サラダ 牛乳 コテージパイ ごはん コーン ポタージュ 	♥全国の郷土料理(鳥取)♥ すいか 鶏肉の らっきょうソースかけ 牛乳 どんどろけ飯 じゃぶ煮
★岡田教頭先生からの出題①★ 【写真問題】 ぶりはどれでしょう？	★中3陶山さんからの出題★ シークワーサーの「シー」はど ういう意味でしょう？ ①すっぱい ②食べさせる ③混ぜる	★岡田教頭先生からの出題②★ 納豆の糸がのびたギネス記録は どれでしょう？ ①5m70cm ②10m70cm ③15m70cm	どうもろこしは、いつ収穫する と一番甘くなるでしょう？ ①朝 ②昼 ③夜	★岡田教頭先生からの出題③★ 鳥取県の空港の名前にもなった マンガはどれでしょう？ ①ドラゴンボール ②名探偵コナン ③クレヨンしんちゃん
海の日 夏休みは ごはん作りに参加しよう♪	16日	17日	18日	終業式
	ゆで鶏と野菜のサラダ 牛乳 とつと チーズ ピーマンの 肉づめ ごはん 冬瓜ときのこ のスープ 	♥セレクト給食(ジャム)♥ ジャム (いちご・りんご・ マーマレード) 牛乳 とうもろこし 米粉パン カラフルシチュー 	ハムエッグ 牛乳 悪魔の コーンおにぎり ベイクドポテト・枝豆 ミノマト かぼちゃの ポタージュ 	♥食育の日♥ (朝食おすすめメニュー) 夏休み中も 早寝・早起き・朝ごはん
★毎日の栄養価(エネルギー・タンパク質)は裏面にあります				※都合により献立を変更する場合があります

★7月の給食目標★
好き嫌いをなく食べよう

○苦手なものも一口
○バランスの良い食事
○夏休み中の生活
(早寝・早起き・朝ごはん)

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスの良い食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。