



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出来ます。
 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

旬

⇒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。

1

開校記念日

2

じゃーちゃんとうふ

むぎごはん ちゅうかごもく
スープ

「家庭でよく食べられる豆腐料理」という意味の、中国四川省の料理です。

3

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
レーズンパン パンプキンスープ

とりにくは、よく噛まずに食べる人が多いです。20回かむようにしましょう!

4

のりポテト

あおじそつくね
むぎごはん なすのみそしる

青じそには、殺菌効果があり、食中毒の予防にも役立ちます。

5

★たなばた★

ごしょくサラダ

たなばたゼリー (パイン)
たなばたちらし たなばた
そうめんじる

今日は七夕です。七夕の日には、天の川に見立てた、そうめんを食べます。

8

ゴーヤチャンプルー

さばごまみそに
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ばりましょう!

9

レバーとりにくの
マリナスソース

ごはん コンソメスープ

「マリナ」はイタリア料理のソースの名詞。「船乗り」という意味があるよ。

10

チキンナゲット

やきそば こんさいつくね
スープ

めん類は、よく噛まずに食べる人が多いです。20回かむようにしましょう!

11

すいか

あおじそ
ドレッシングサラダ
なつやさいカレー

今は旬の、夏野菜たっぷりカレーです。いくつ入っているか、わかるかな?

12

ごもくに

さけのレモンソース
ごはん とうがんスープ

レモンには、ビタミンCが多く、お肌がきれいになる効果があります。

15

海の日

16

ジョア

ぴりからみそあじ
スパゲティー
フレンチサラダ

いつものスパゲティーに、ピリ辛のみそ味ルウをかけます。

17

ラトウユ

ブランマンジェ
マーメレード すずきのポワレ
コッペパン ポトフスープ

今年のオリンピックはフランス・パリ。フランス料理を作りますよ!

18

パイナップル

かんこくふう
わかめスープ
ピビンバ

1学期最後の給食は、韓国料理のピビンバです。よく混ぜて食べてね!

19

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ったりしがちです。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。

夏休みも 早起き 早寝 忘れずに!

朝ごはん

毎日 朝ごはんを 食べよう