



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



こんげつ もくひょう
今月の目標

あつ ま からだ つく
◎暑さに負けない体を作ろう!



★献立確認URL・ご活用ください★

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、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。



月	火	水	木	金
<p>1 れんこんの みそいため</p> <p>ごはん とうがんじる</p> <p>いろいろ やさいの ミンチカツ</p>	<p>2 アスパラと ハムのサラダ</p> <p>ごはん なつやさいカレー</p> <p>オレンジ</p>	<p>3 しろみざかなの やさいあんかけ</p> <p>ごはん かぼちやのみそしる</p> <p>ひじきのり</p>	<p>4 マーボー豆腐</p> <p>ごはん わかめ スープ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>5 ★七夕給食★</p> <p>たなばた パインゼリー</p> <p>ごはん そうめんじる</p> <p>ハンバーグ</p>
<p>とうがんは夏野菜ですが、冬まで保存できることから、夏の瓜と書きます◎</p>	<p>きょうのカレーには、2種類の夏野菜を使います。見つけられるかな?◎</p>	<p>なつは国産のかぼちやが旬を迎えます。病気の予防に効果があります◎</p>	<p>マーボ-豆腐に使うにんにくやしょうがは夏ばてを防いでくれます◎</p>	<p>7月7日はたなばたです。ちらし寿司やそうめんを食べる習慣があります☆</p>
<p>8 ポテト サラダ</p> <p>ごはん あつあげの みそしる</p> <p>さけの てりやき</p>	<p>9 しおこんぶ いため</p> <p>ごはん とびうお だんごじる</p> <p>とりにくの レモンあげ</p>	<p>10 バナナ</p> <p>ごはん なすのミートソース スパゲティ</p> <p>とうがん スープ</p>	<p>11 ゆかりあえ</p> <p>ごはん とりやさいじる</p> <p>いわしの かんろに</p>	<p>12 ゆでぼし だいこんに</p> <p>ごはん さといもの みそしる</p> <p>ぶたの しおこうじ やき</p>
<p>サラダに入っているきゅうりはからだの老廃物を外に出してくれます◎</p>	<p>とびうおは夏の魚で「あご」とも呼ばれます。体を作るもとになります!</p>	<p>なすの皮は、目や血管の健康に効果があります。皮ごと食べてみましょう◎</p>	<p>ゆかりは「赤しそ」から作られます。さわやかな香りで野菜を味わおう◎</p>	<p>豚肉には疲れをとる働きがあります◎しっかりと食べて夏を元気にすごそう!</p>
<p>★今月の給食回数★</p> <p>全14回</p> <p>(児童生徒の実質負担額 1食285円です)</p>	<p>16 れいと みかん</p> <p>ごはん こめこパン</p> <p>しろみフライ</p> <p>ラタトゥイユ</p>	<p>17 うらかみ そばろ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p> <p>ねぎしお チキン</p>	<p>18 ★沖縄県の料理★</p> <p>にんじん しりしりー</p> <p>ごはん ジューン (おきなわふう たきこみごはん)</p> <p>しゅうまい</p> <p>もずくスープ</p>	<p>19</p> <p>終業式</p>
	<p>ラタトゥイユはフランス料理のひとつで、夏野菜を煮込んだものです◎</p>	<p>ねぎ塩チキンは、レモンを使って暑い日でも食べやすい味付けです◎</p>	<p>しりしりーは沖縄の方言で「千切り」のこと。にんじんと卵のいため物です◎</p>	

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月 旬の食べ物☆☆☆

