

9月 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

9・10月のもくひょう

◎食事のマナーをみにつけよう!

《とくに9月は...》

- ・しょっきを正しくもちましよう。
- ・正しいしせいで食べましよう。

【食器のもち方】



9月 のおすすめ! 旬のたべもの



月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>2学期スタート!!</p> <p>始業式</p>	<p>3</p> <p>フレッシュパイ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>コンソメスープ</p> <p>2学期のスタートは、ハヤシライスは、野菜もたくさん食べようね!</p>	<p>4</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>サーモンフライ</p> <p>みかんパン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>みかんパンは、長崎県でとれたみかんを皮ごとパンに練りこんでいます。</p>	<p>5</p> <p>こんにやくいため</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p> <p>まだまだ暑いこの時期、さっぱり大根おろしのたれをかけて食べますよ。</p>	<p>6</p> <p>ごまあえ</p> <p>なし</p> <p>ぶたにくとごぼうのまぜずし</p> <p>はんぺんのすましじる</p> <p>ごぼうには、おなかをすっきりさせてくれる食物せんいがたっぷりです。</p>
<p>9</p> <p>ゆでほしだいこんに</p> <p>さんまおかか</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>汁二菜は、和食の基本。茶碗を持って食べようね。</p>	<p>10</p> <p>かぼちゃピーマンいため</p> <p>ねぎしおチキン</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>頭は、雲仙市でとれる太湯弱です。ふわふわに仕上げますよ☆</p>	<p>11</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>りんご</p> <p>こめこパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>パンは一口大にちぎって食べましょう。よくかんでください!</p>	<p>12</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>いわしからあげ</p> <p>きのごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>秋が旬のきのこをたっぷり使いました。おなかの中をきれいにしてくれます。</p>	<p>13</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>まつかぜやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんじる</p> <p>鶏ひき肉で作る松風焼き。みそを隠し味で使っています。</p>
<p>16</p> <p>敬老の日</p>	<p>17</p> <p>はくさいのあますあえ</p> <p>じゅうごや</p> <p>だいふく</p> <p>ちぐさやき</p> <p>はぎごはん</p> <p>いもに</p> <p>今日は「中秋の名月」といって、月がとでもきれに見える日です。</p>	<p>18</p> <p>ながさきみかんゼリー</p> <p>ミートソース</p> <p>スパゲティ</p> <p>ポトフスープ</p> <p>めんの日は、よくかまないで食べる人が多いようです。20回かんで食べよう!</p>	<p>19</p> <p>しおもみやさい</p> <p>タルタルソース</p> <p>チキンなんぼん</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんさいじる</p> <p>チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。甘酢とタルタルがベストコンビ!</p>	<p>20</p> <p>うらかみそぼろ</p> <p>ぶどう</p> <p>さばのてりやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>蒲上そばろは、キリスト教の宣教師さんが教えてくれたもの。野菜たっぷり!</p>
<p>23</p> <p>秋分の日</p> <p>秋分の日 振替休日</p> <p>豚肉には、ビタミンB1がたっぷり。体の疲れをとってくれます。</p>	<p>24</p> <p>さけとやさいのあげだし</p> <p>おはぎ</p> <p>くりごはん</p> <p>きのこみそしる</p> <p>おはぎは、小豆の赤色が目隠けになるといって、お彼岸にお供えされます。</p>	<p>25</p> <p>マーラーカオ</p> <p>さらうどん</p> <p>あげぎょうぎ</p> <p>マーラーカオは「中国のむしパン」で、黒砂糖と油をいれるのが特徴です。</p>	<p>26</p> <p>にくみそおでん</p> <p>バナナ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりごぼろじる</p> <p>じゃがいもにはみかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。</p>	<p>27</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>チキンカレー</p> <p>やさいスープ</p> <p>学校のカレーは、2種類のあまくちルウをブレンドして作っています。</p>

30 やさいいため

オレンジ

ぶたにくのしょうがやき

むぎごはん

なすのみそしる

豚肉には、ビタミンB1がたっぷり。体の疲れをとってくれます。

【正しいしせい】

せなかを「びん」
足はそろえて「べた」
おなかと机の間は「←」1個分!

早寝

早起き

朝ごはん

☆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。

気がな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。