



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10月は...》

- ・楽しく食べるためのやくそくを守りましょう。
- (周りの人がいやな気持ちになることはしないようにしましょう)



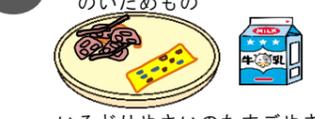
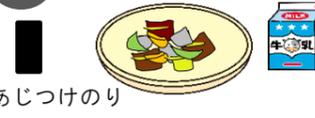
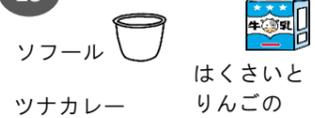
10月 のおすすめ!旬のたべもの



ちんげんさい ごぼう れんこん さつまいも さといも きのこ くり



かき りんご みかん いわし さんま さば さけ

月	火	水	木	金
<p>★献立確認QRコード★</p>  <p>全ての献立について、 使用食材・分量・アレルギーを 確認することができます!</p>	<p>1 はっぼうさい</p>  <p>りんご (ミキサ: コンポト)</p>   <p>むぎごはん ちゅうかスープ</p> <p>はっぼう八宝には、「たくさんの」という意味があります。真珠山の料理です!</p>	<p>2 レモンサラダ</p>  <p>いちご&マーガリン とりにくのイタリアンソルト焼き</p>   <p>コッパン まめのポタージュ</p> <p>パンは小さくちぎって食べましょう。 よくかんでくださいね!</p>	<p>3 きんぴらごぼう</p>  <p>ほきてんたまあげ</p>   <p>むぎごはん かみなりじる</p> <p>豆腐を炒めて作る時、パチパチと雷のような音がするので、かみなり汁と言うよ。</p>	<p>4 コールスローサラダ</p>  <p>チリコンカンライス ABCスープ</p>   <p>ABCスープには、アルファベットの形をしたマカロニが入っているよ!</p>
<p>おくちメニュー</p> <p>7 こうはくます</p>  <p>かき (ミキサ: プリン)</p>   <p>あずきごはん さらさじる</p> <p>ながさき 秋の大祭、ながさき 長崎くんちでふるまわれるごちそうです。</p>	<p>8</p>  <p>にくじゃが</p>   <p>むぎごはん いわしだごのみそしる</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>9 だいがくいも (ミキサ: さつまポト)</p>  <p>やきそば こんさいつくねじる</p>   <p>大学芋は、むかし東大の学生に人気のおやつだったことから名づけられました。</p>	<p>10 やさいいため 目の愛護デー</p>  <p>ブルーベリー</p>   <p>ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目に良いと言われています。</p>	<p>11 とうふのごもくあん</p>  <p>むぎごはん たまごスープ</p>   <p>豆腐は、「畑の肉」とよばれる大豆から作られます。</p>
<p>スポーツの日</p> <p>14</p> 	<p>15 ぶたにくとれんこんのいためもの</p>  <p>いろいろやさいのたまご焼き</p>   <p>さつまいもごはん とりごぼうじる</p> <p>秋の味覚「さつまいも」を炊き込みました。ごま油がポイントだよ!</p>	<p>16 ブロccoliとひじきのサラダ</p>  <p>こめこパン ポークシチュー</p>   <p>ポークシチューは、ブラウンルーを使って作ります。</p>	<p>17 わふうサラダ</p>  <p>さかなのおうごん焼き</p>   <p>むぎごはん なすのみそしる</p> <p>黄金焼きの色は、おろしたにんじんとマヨネーズで作ります!</p>	<p>18 あげぎょうざ</p>  <p>キムタクごはん はるさめスープ</p>   <p>キムタクごはんは、ながのけん 長野県が発祥です。ピリ辛キムチがおいしいよ!</p>
<p>21 しおっぺあえ</p>  <p>スタミナなっとう</p>   <p>むぎごはん ちくぜん</p> <p>スタミナ納豆は、鳥取県が発祥で、鶏そぼろとひきわり納豆で作ります。</p>	<p>22 パンサンデー</p>  <p>ユーリンチー</p>   <p>むぎごはん ちゅうかごもくスープ</p> <p>油淋鶏は、揚げた鶏肉に、長ネギの甘酸っぱいたれをかけた中華料理です。</p>	<p>23 フルーツカクテル</p>  <p>わかめうどん ぎゅうにくコロッケ</p>   <p>めん類の日は、スルスルと食べてしまいがち。20回かむようにしましょう!</p>	<p>24 すきやきに</p>  <p>あじつけのり</p>   <p>むぎごはん じゃがいものみそしる</p> <p>すき焼きは、鋤という農具の上で肉などを焼いて食べたことに由来しています。</p>	<p>25 ソファール</p>  <p>ツナカレー はくさいとりんごのサラダ</p>   <p>クイズです! ツナは何の魚かな? ①まぐろ ②くじら ③さけ</p>
<p>28 さといものそぼろに</p>  <p>さばごまころも焼き</p>   <p>むぎごはん えのきのすましじる</p> <p>里芋のネバネバは「ガラクタン」という栄養素で、食物せんがいっぱいです。</p>	<p>29 ナムル</p>  <p>ソースかつどん あつあげのみそしる</p>   <p>ソースかつ丼は、福島県が発祥といわれています。よくかんで食べようね。</p>	<p>30 キッシュ ★新メニューだよ★</p>  <p>くろざとう ミネストローネパン</p>   <p>キッシュは、卵と生クリームを使って作るフランス料理です。</p>	<p>31 ハロウィンメニュー</p> <p>くろごまプリン</p>  <p>こまつなとベーコンのスープ</p>   <p>チキンクリームライス</p> <p>ハッピーハロウィン! おかしをくれなきゃ、いたずらするぞ!</p>	<p>10/10 目の愛護デー</p>  <p>10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。</p>