



こんだてひょう

令和7年度
長崎県立島原特別支援学校
南串山分教室

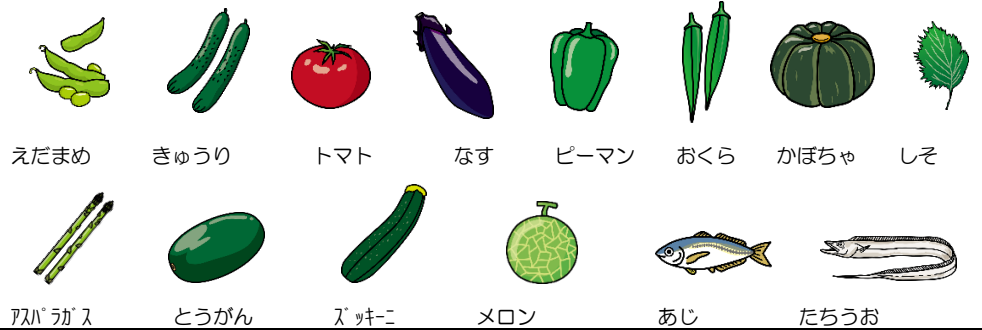
きゅうしょくもくひょう

◎体によい食べ方をしよう。

- よく かねで 食べましょう。
- 正しい しせいで 食べましょう。



6月 のおすすめ! 旬のたべもの



月	火	水	木	金
2 いわしのうめに だいこんときゅうりのカリカリ むぎごはん ちくぜんに	3 ☆祈りの日メニュー☆ あげとうふのあんかけ かんざらし ごはん うおそうめんじる	4 ☆かみかみメニュー☆ ブロッコリーのサラダ かたぬきチーズ ソフトチョコ クリスピーチキン コッペパン たまごスープ	5 ごもくに さかなのしおこうじやき ゆかりごはん やさいわん	6 ひじきサラダ れんこんつくね むぎごはん あかだし
いわしは、弱りやすく、漢字で書くと「鰯」と書きます。	普賢岳の噴火から34年。 島原の特産品を用意しました。	今週は、「歯と口の健康週間」。よく かねで食べると虫歯になりにくいよ。	梅雨の季節になりました。 ゆかりごはんでさっぱりしましょう。	赤だしに使う赤みそは、大豆を煮して みそづくりをします。
9 やきにくソテー キウイ むぎごはん ちゅうかごもく スープ	10 ごまあえ あじのかばやきどん じゃがいもの みそしる	11 うらかみそぼろ ふりかけ ごはん とうふのすましじる	12 ベリーヨーグルトケーキ ナポリタン レタスのコンソメ スープ	13 みそドレッシングサラダ あおうめゼリー ナン キーマカレー
手作りのやきにくのたれには、おろし玉 ねぎやにんじんがはいっているよ。	もりもりとごはんが食べられるように、 蒲焼丼を作りました。	みんな大好き唐揚げ。全部で350個の 鶏肉を揚げています。	レタスは一年中とれる野菜ですが、 旬は6～9月です。	ナンはちぎって、カレーにつけて食べま しょう。手をよく洗ってね!
21 にくじゃが きゅうしょくのり むぎごはん なすのみそしる	17 はちみつ レモンゼリー ナムル キムチチャーハン かんこくふう わかめスープ	18 ☆地場産物使用週間☆ チキングラタン バナナ こめこパン ジュリアンスープ	19 ☆地場産物使用週間☆ こぎつねあえ ぎせいとうふ とうもろこし えのきの ごはん すましじる	20 ☆地場産物使用週間☆ レモン サラダ ねぎしおチキン むぎごはん はるさめスープ
じゃがいもは、1600年頃に、ジャカル タ(現インドネシア)から伝わりました。	韓国の伝統食材「キムチ」を使って チャーハンを作りました。	長崎県では、おいしい食べものがたくさん あります。今日も県産品がいっぱい!	旬のとうもろこし。芯もいれて炊くの が、おいしさのポイント!	鶏肉は、西有家で育てられています。 ねぎ塩だれのねぎも島原産!
23 ☆地場産物使用週間☆ マーボーなす むぎごはん スーミータン	24 ☆地場産物使用週間☆ れんこん きんぴら わふうハンバーグ むぎごはん けんちんじる	25 マカロニサラダ スパニッシュオムレツ くろざとうパン トマトチキン スープ	26 バニラヨーグルト ミートボール ハヤシライス ツナごぼう サラダ	27 アセロラゼリー ひやしちゅうか じゃがちゃん
なすは、皮のむらさき色に、栄養が 多く入っています。	大根おろしのさっぱりしょうゆソースを 作りました。暑い季節にぴったり!	旬のトマトをスープにしました。 トマトは加熱すると甘くなります。	ルウのかかったごはんは、早食いの人 が多いです。20回かねで食べよう!	暑い季節にぴったりの、冷やし中華。 じゃがちゃんは、長崎のB級グルメ。

30
メロン
ひよつる あじのごまみそやき
のすのもの
じてんしゃめし にらたまじる

長崎県産をたくさん使ったメニュー。
ひよつるは、南島原産です。



★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。
気に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。

