



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

11・12月のもくひょう

◎日本の食べ物を知ろう！

《とくに11月は…》

- ・長崎県の食べ物や料理を味わいましょう。
- ・和食のよさを知りましょう。

☆献立確認URL・ぜひご活用ください☆

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。



○17～23日は、
「地場産物使用推進週間」です。

○20日は
「まるごと長崎県給食」の日！
長崎県でとれた食べ物だけ
を使用していますよ。島原半島で
とれる食べ物もたくさん登場しま
す。お楽しみに！



11月のおすすめ!旬のたべもの



しゅん

ってなに？



⇒ある食べ物が一年で一番おいしくなる
食べごろの時期のことです。
しんせんで、えいようそも一番おおく
なっています。

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ソフール ヤクルトあじ きのこハヤシライス コンソメスープ ハヤシライスには、3種類のきのこが入っています。	5 マラーカオ さらうどん あげぎょうざ マラーカオは「中国のむしパン」で、黒砂糖と油をいれるのが特徴です。	6 じゃがツナサラダ キムチチャーハン ワンタンスープ ワンタンは、ぎょうざの仲間、とろりとやわらかいのが特徴です。	7 ほしだいこんのすのもの りんご ★コンポート★ あじのごまみそやき ざっくごくごはん こんさいじる 雑穀ごはんには、16種類の穀類がブレンドされています。
10 南串フェスタ代休	11 とうふのごもくあん ラフランス むぎごはん コンソメスープ ラフランスは「西洋なし」とよばれ、今が旬の果物です。	12 とりにくとほうれん そうのグラタン さつま ポテト たまごパン キャベツとたまごのスープ パンは「あつみ産」さんで24時間以内に作られたものが納められます。	13 おからサラダ ポークチャップ むぎごはん とうにゅうみそしる おからは、大豆から豆腐を作る過程でできます。とても栄養があります！	14 フルーツポンチ れんこんサラダ キーマカレー れんこんは、ビタミンCが豊富で、風邪の予防に役立ちます。
17 地場産物使用推進週間 はるさめサラダ やきとりどん さといもの みそしる 今週は、「地場産物推進週間」 長崎県でとれる食べ物がたくさん！	18 地場産物使用推進週間 くじらと こんさい のもの きびなごフライ むぎごはん やさいわん くじらは、長崎の食文化には欠かせない食べ物です。	19 地場産物使用推進週間 スパニッシュ オムレツ こめこパン ミネストローネ こめこパンの米粉は、長崎県でとれたお米を使用しています。	20 ◆まるごと長崎県給食◆ こうはくなます みかん ぶりてりやき ごはん ちゃんぽんふう スープ 長崎県の食材だけで作る給食。 島原産のものたくさん使います。	21 地場産物使用推進週間 ブロッコリーのサラダ じげもんぶたのハンバーグ むぎごはん しまばらやさい のスープ じげもん豚とは、南島原で育てられているブランド豚です。
24 勤労感謝の日 振替休日	25 うまに たかなそぼろ ごはん えのきの すましじる 高菜そぼろは、ごはんに入れて高菜ごはんにして食べてみましょう！	26 とうにゅうムース ジュリアンスープ ミートソーススパゲティ めんのは日は、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！	27 うらかみそぼろ さんまみぞれに むぎごはん さつまじる 浦上そぼろは、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！	28 ちくわとこんさいのもの ささみのレモンがらめ むぎごはん みぞれじる 大根おろしが入ったみぞれ汁は、冷めにくいので、体があたたまります。