



こんだてひょう

令和8年度
長崎県立島原特別支援学校
南申山分教室

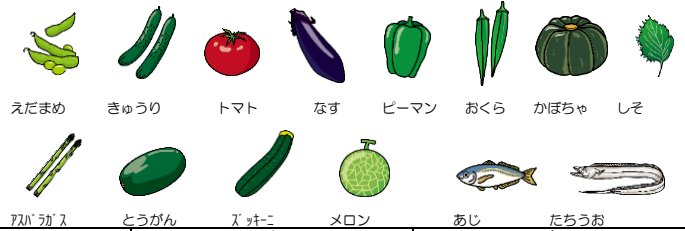
きゅうしょくもくひょう

◎体によい食べ方をしよう。

- よくかんで食べましょう。
- 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 |
|--|---|---|--|---|
| <p>1 いわしのうめにあえ</p> <p>やさいのからししょうゆあえ</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p> | <p>2 みそドレッシングサラダ</p> <p>あおうめゼリー</p> <p>ナン キーマカレー</p> | <p>3 ☆祈りの日メニュー☆ ひよつるのきんぴら</p> <p>かんざらし</p> <p>ぶりのレモンソースかけ</p> <p>にんじんごはん ろくべえ</p> | <p>4 パリパリうすあげのあえもの</p> <p>とりのてりやき</p> <p>うめごはん やさいわん</p> | <p>5 ベリーヨーグルトケーキ</p> <p>ナポリタン コンソメスープ</p> |
| <p>いわしは、弱りやすく、漢字で書く「鱈」と書きます。</p> | <p>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!</p> | <p>普賢岳の噴火から35年。島原の特産品を用意しました。</p> | <p>梅雨の季節になりました。梅ごはんをさっぱりしましょう。</p> | <p>ナポリタンは、実は日本生まれのイタリア料理! ケチャップで炒めよう。</p> |
| <p>8 やきにくソテー</p> <p>メロン</p> <p>むぎごはん ちゅうごもくスープ</p> | <p>9 あげとうふのあんかけ</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p> | <p>10 チキングラタン</p> <p>バナナ</p> <p>レーズンパン ジュリアンスープ</p> | <p>11 うめあえ</p> <p>いわしのかばやきどん</p> <p>とうふのすましじる</p> | <p>12 スパニッシュオムレツ</p> <p>パエリア トマトたまスープ</p> |
| <p>メロンは、島原でとれたものです。さわやかな初夏の味をいただきます。</p> | <p>和食のマナーでは、ごはん、おかず、汁ものを順番に食べましょう。</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ね!</p> | <p>この時期にとれるいわしは、「入梅いわし」といって、脂がのっておいしいよ。</p> | <p>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。</p> |
| <p>15 にくじゃが</p> <p>きゅうしょくのり</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p> | <p>16 はちみつレモンゼリー</p> <p>ナムル</p> <p>キムチチャーハン かんこくふうわかめスープ</p> | <p>17 アスパラサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>クリスピーチキン</p> <p>こめこパン ラビオリスープ</p> | <p>18 しおっぱあえ</p> <p>ぎせいとうふ</p> <p>とうもろこし えのきのごはん すましじる</p> | <p>19 ☆地場産物使用週間☆</p> <p>マダーボール マーポーなす</p> <p>むぎごはん スーミータン</p> |
| <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>ラビオリは薄くのはしたパスタ生地、具を包んだイタリアの詰め物パスタです。</p> | <p>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!</p> | <p>なすは、皮のむらさき色に、栄養がたっぷり入っています。</p> |
| <p>22 ☆地場産物使用週間☆</p> <p>キャベツとあつあげのみそいため</p> <p>むぎごはん こんさいつくねじる</p> | <p>23 ☆地場産物使用週間☆</p> <p>じゃが きんぴら</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p> | <p>24 ☆地場産物使用週間☆</p> <p>ゆでほしだいこんに</p> <p>きびなのなんばんづけ</p> <p>ごはん ながさきいっばい やさいわん</p> | <p>25 ☆地場産物使用週間☆</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>じゃがちゃん</p> <p>ひやしちゅうか</p> | <p>26 バニラヨーグルト</p> <p>ミートボール ツナごぼうハヤシライス サラダ</p> |
| <p>長崎県では、おいしい食べ物がたくさん作られています。今日も県産品がいっぱい!</p> | <p>南島原 背ちの鶏と豚で作るハンバーグ。じゃがいもも半島で作られたよ。</p> | <p>長崎でとれたきびなごを、甘酸っぱい南蛮酢につけました♪</p> | <p>暑い季節にぴったりの、冷やし中華。じゃがちゃん、長崎のB級グルメ。</p> | <p>ルウのかかったごはんは、早食いの人が多です。20回かんで食べよう!</p> |
| <p>29 にんじんしりしり</p> <p>とうふのおとしあげ</p> <p>むぎごはん とうがんスープ</p> | <p>30 ひじきのごまネーズサラダ</p> <p>さけのレモンソース</p> <p>ごはん オニオンスープ</p> | <p>よくかんで食べよう</p> | | |
| <p>豆腐のおとし揚げは、新メニューです。ツナと豆腐をあわせて揚げます♪</p> | <p>たまごをじっくり炒めたオニオンスープは、玉ねぎのうまみがたっぷり!</p> | <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> |