



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

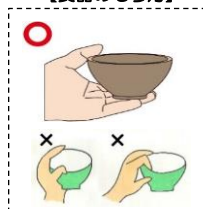
9・10月のもくひょう

◎食事のマナーをみにつけよう！

《とくに9月は…》

- ・しよッキを正しくもちましよう。
- ・正しいしせいであべましよう。

【食器の持ち方】



9月 のおすすめ! 旬のたべもの



なす



かぼちゃ



れんこん



さといも



きのこ



くり



なし



りんご



いわし



さんま



さけ

月 ポテトサラダ

火

水

木

金

夏休み



1



しやうしき
始業式

2



2学期のスタートは、ハヤシライス!
野菜もたくさん食べようね!

3



めんの袋をあけて、茶碗のあんをかけて
みよう! こぼさないように気を付けて!

4



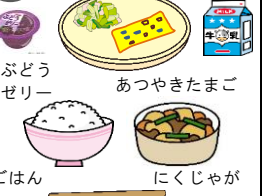
浦上そばろは、キリスト教の宣教師さん
が教えてくれたもの。野菜たっぷり!

7



豆腐は、「畑の肉」とよばれる
大豆から作られます。

8



じゃがいもには、力のもとになるでんぷん
がたくさん入っているよ。

9



パンは、ひと口大にちぎって食べま
しょう。よくかんでください!

10



栗のやさしい甘さが楽しめるご飯です。
きのこや鮭も秋の味覚です。

11



鶏ひき肉で作る松風 焼き。
みそを隠し味でいれています。

14



干し大根は、大根を乾燥させることで、
栄養もうまみもぎゅっと濃縮されます。

15



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。

16



パーカーパンに魚フライをはさんで
食べてみましょう!

17



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。

18



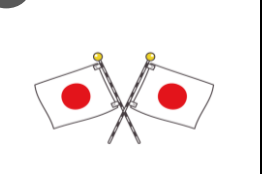
学校のカレーは、2種類のあま〜ちル
をブレンドして作っています。

21



けいろう ひ
敬老の日

22



国民の休日

23



しゅうぶん ひ
秋分の日

24



めん類の日は、スルスルと食べてしまいが
ち。20回かんで食べようね!

25



きつう
今日は、仲秋の名月。1年でいちばん
月がきれいに見える日です。

28



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。

29



汁 三菜は、和食の基本。
茶碗は持って食べようね。

30



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。

☆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。

