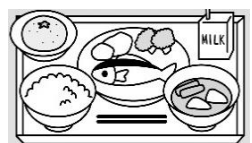
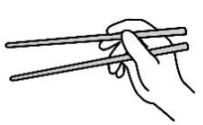
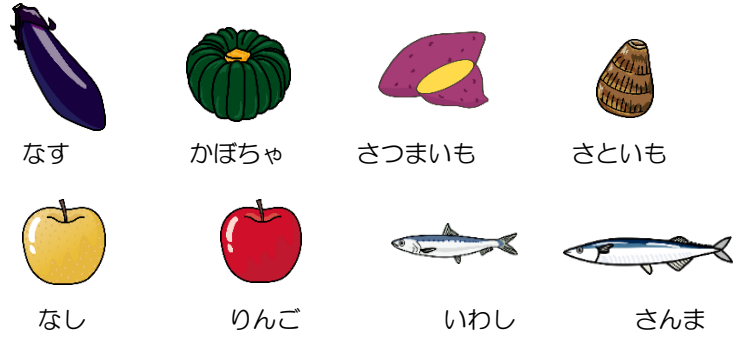
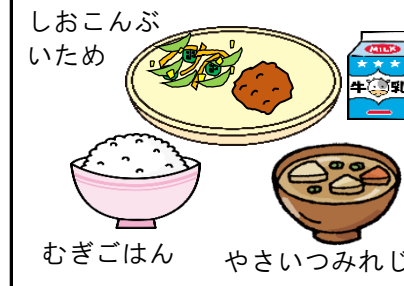
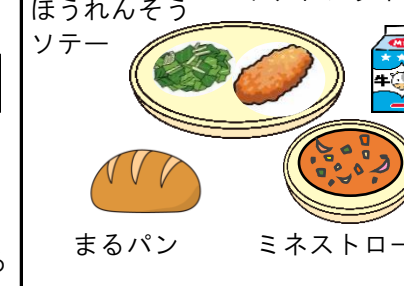


こんだてひょう

令和8年度
長崎県立虹の原特別支援学校

きゅうしよく もくひょう ＊給食の目標＊			がっ しゅん た もの 9月 のおすすめ! 旬の食べ物	
しよくじ 食事のマナーを身に付けよう				
 はいげん しかた 配膳の仕方	 しよっき も かた 食器の持ち方	 はしの持ち方・扱い方	 なす かぼちゃ さつまいも さといも なし りんご いわし さんま	
月	火	水	木	金
 ☆今月の給食回数☆ 全18回 (児童生徒の 実質負担額 1食285円です)	 2学期スタート!! しぎょう しき 始業式	2 すりおろし いんげんの りんごゼリー サラダ  なつやさい カレーライス	3 うらかみそぼろ いわしの みぞれに  むぎごはん とろろのすましじる	4 さつまポテト  ミートソースパゲティ とろろのスープ
		2学期はカレーライスでスタート♪ もりもり食べて元気に過ごしましょう!	いわしの旬は5～10月ごろです。 カルシウムが豊富で強い骨を作ります!	とうがん なつやさい からだ ひ 冬瓜などの夏野菜は体を冷やして くれます。暑い日にぴったりです◎
7 にんじん とりの きんぴら からあげ  ごはん なめこのみそじる	8 はっぼうさい オレンジ  ごはん ビーフンスープ	9 さかなのもみじやき なし  くりごはん けんちんじる	10 とりのばいにくやき しおこんぶ いため  むぎごはん やさいつみれじる	11 ささみ ポテトフライ  まるパン ミネストローネ
きょう しゅきさい だいす からあ 今日の主菜はみんな大好き・唐揚げ◎ 2時間かけてやくこあ 揚げます!	はっぼうさい ちゅうかりょうりはち 八宝菜は中華料理で八は「たくさん」 の意味。ごはんに乗せると中華丼に♪	★重陽の節句★ がっ か ちゅうよう せつく けんこう 9月9日は「重陽の節句」。健康を ねがくり だ ふうしゅう 願い葉ごはんを食べる風習があります。	うめほ つか やわ こうか 梅干しには疲れを和らげる効果がありま す。梅肉焼きて夏ばてを吹き飛ばそう!◎	ミネストローネはイタリアの家庭料理の ひとつ。具たくさんトマトスープです。
14 豆乳ムース  なすみそ そぼろどん あつあげと やさいのスープ	15 パナナ  ごもくうどん はるまき	16 とりチリ ナムル  ごはん ちゅうかスープ	17 ゆかりあえ さかなの てりやき  ごはん さわにわん	★秋分の日献立★ 18 さといもコロッケ ウスターソース  ごはん つくねじる
あき しゅきさい だいす からあ 秋になるとおいしくなるなすを、 みそ風味のそぼろどんにします!◎	うどんのつゆは昆布と鰹の一番 だしで作ります。味わってみましょう。	チリソースは、ケチャップで甘辛く 仕上げて食べやすくしています!◎	さわにわん ぶににく せんぎ やさい つく 沢煮鰹は豚肉と干切り野菜で作る 汁物のこと。沢は「沢山」が由来です。	しゅうぶんひ さいと しゅん はし 秋分の日のころから里いもの旬が 始 まります。秋の訪れを感じましょう◎
21 	22 	23 	24 やさいソテー  ハヤシライス	★十五夜献立★ 25 いそかあえ さんまの みぞれに  おつきみゼリー (マスカットあじ) むぎごはん とんじる
けいろ う ひ 敬老の日	こくみん きゅうじつ 国民の休日	しゅうぶんひ 秋分の日	ハヤシライスには玉ねぎがたっぷり入っ ているので、甘みが出ています◎	じゅうごや あき しゅん た もの 十五夜には、秋が旬の食べ物をお供えし て、いただくという風習があります!◎
28 ツナひじきサラダ  ぶたどん とろろのすましじる	29 こめこの ポテトグラタン  コッペパン やさいスープ	30 ぶたにくの おろしあえ しょうがいため  ごはん かぼちゃのみそじる	☆献立確認URL・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、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。ご家庭の食事づくりにも、是非お試しください。 ※学校IDを求められる画面になったときは 「42-76500」と入力してください。 	
ぶたにく つか 豚肉には疲れをとる働きがあります。 しっかり食べて暑さを吹き飛ばそう!◎	きょう 今日のポテトグラタンは、手作りの米粉 ホワイトソースで作ります!	かぼちゃには、しがいせん びょうき からだ 紫外線や病気を体を守 ってくれる働きがあります。	※マヨネーズ・食肉加工品・魚肉練り製品は卵不使用のものを使用しています。	