



こんだてひょう

令和6年度
長崎県立虹の原特別支援学校

こんげつ もくひょう
今月の目標

きゅうりやく しゅんぴ かたづ みに つけよう
給食の準備や片付けを身に付けよう

- 協力して準備や片付けをしましょう
- 正しい手洗いを身に付けましょう

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ください◎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。



※給食では、マヨネーズ、タルタルソース、食肉加工品、練り製品は、卵不使用のものを使用しています。

月	火	水	木	金
<p>5月のおすすめ!旬の食べ物</p> <p>きぬさや グリンピース 新玉ねぎ キャベツ たけのこ 新ごぼう アスパラガス しんじゃが なつみかん あじ かつお いさき</p>	<p>1 いんげんの おかかあげ ちぐさやき</p> <p>ごはん (おちゃふりかけ) しんじゃがのみそしる</p> <p>きょうはちじゅうはちや、ながさきけん産の今日は八十八夜です!長崎県産の緑茶を、ふりかけて味わいましょう◎</p>	<p>2 こどもの日お祝い! ひじきのもの とりのからあげ</p> <p>ごはん わかたけじる</p> <p>5月5日はこどもの日☆たけのこやかしわもちを食べて成長を願います!</p>	<p>今月の給食回数</p> <p>全21回 (高等部は20回)</p> <p>児童生徒の実費負担額 1食285円です</p>	
<p>6 振替休日</p>	<p>7 さかなの しおこうじやき ごもく きんぴら</p> <p>ごはん かぼちのみそしる</p> <p>しおこうじは日本に伝わる発酵調味料。素材のうま味を引き出してくれます◎</p>	<p>8 ほうれんそう ソテー サーモンフライ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <p>ミネストローネは「真だくさん」という意味。イタリアのトマトスープです!</p>	<p>9 ホイコーロー</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>長崎県はびわの生産量が日本一! 5月・6月が旬のくだもです!</p>	<p>10 しおこんぶ ぶたのみそやき いため みそやき</p> <p>ごはん なめこじる</p> <p>グリーンピースはエンドウマメの仲間。ふっくら塩ゆでしてごはん混ぜます♡</p>
<p>13 うらかみ そぼろ</p> <p>ごはん しゅんやさいのみそしる</p> <p>旬とは食べ物の味が一年で一番よい時期のこと。栄養価も高くなります!</p>	<p>14 ココアワッフル</p> <p>ごはん ミートソーススパゲティ コンソメスープ</p> <p>ミートソースは県産の牛と豚のひき肉をトマトソースでじっくり煮込んで作ります◎</p>	<p>15 ごまネーズ とりのおろしに</p> <p>ごはん やさいつみれじる</p> <p>おろしに使う春大根は3月から5月に収穫されます。水分が多いのが特徴です。</p>	<p>16 にんじん しりしりー さかなのさいきょうやき</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>西京焼きとは西京みそという白みそをつかって焼く料理。今日はたらを使います!</p>	<p>17 体育祭応援メニュー! アスパラガスのサラダ</p> <p>ごはん カツカレーライス</p> <p>19日は高等部の体育祭! 練習の成果を発揮できますように!*</p>
<p>20 ★高等部体育祭休★</p> <p>やさしいため ハンバーグ</p> <p>ごはん あつあげと やさいのスー</p> <p>ハンバーグはドイツ生まれの肉料理。給食室で一つずつ手作ります♡</p>	<p>21 いわしのおかかに ゆでぼしだいこん サラダ</p> <p>ごはん そうめんじる</p> <p>ゆでぼしだいこんは西海市や五島市の特産品で、味も栄養もぎゅっと詰まっています!</p>	<p>22 てりやきチキン</p> <p>あげパン ポトフスープ</p> <p>給食のコッパンを使った揚げパン! きなこと黒ごとうをたっぷりまぶします◎</p>	<p>23 さかなの ホイル焼き</p> <p>むぎごはん (ひじきのり) とりやさいじる</p> <p>ホイル焼きには、旬の魚・きのこ・野菜をつかいます。包み焼きでふわっと仕上げます!</p>	<p>24 ほうれんそうの いそかあえ</p> <p>ぶたどん とうふのみそしる</p> <p>いそかあえとはのりを使った料理のことです。ありあけかい有明海でとれたのりの香りを感じてみよう!</p>
<p>27 あげざかなの やさいあんかけ</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>長崎県では温暖な気候を生かしたメロン栽培が盛んです。5月から7月が旬です。</p>	<p>28 アスパラガスの いためもの とりと しその チーズやき</p> <p>ごはん つくねじる</p> <p>アスパラギにはアスパラギン酸が含まれ、疲れをとってくれる働きがあります!</p>	<p>29 フルーツ ポンチ あげぎょうざ</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>「さまざまな物を混ぜる」という意味のちゃんぽん。一皿で栄養満点です!</p>	<p>30 ごもくにまめ さけの てりやき</p> <p>ごはん ならたまじる</p> <p>春に収穫される「春にら」は香りが強くやわらかいのが特徴です◎</p>	<p>31 コールスローサラダ</p> <p>ハシライス</p> <p>コールスローはキャベツのサラダのこと。味付けにはマヨネーズを使うのが一般的です。</p>