

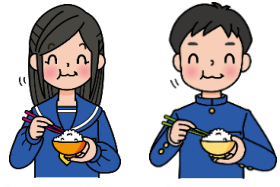


こんだてひょう

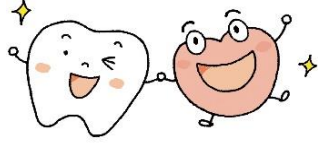
令和6年度
長崎県立虹の原特別支援学校

給食の目標

よくかんで食べよう!

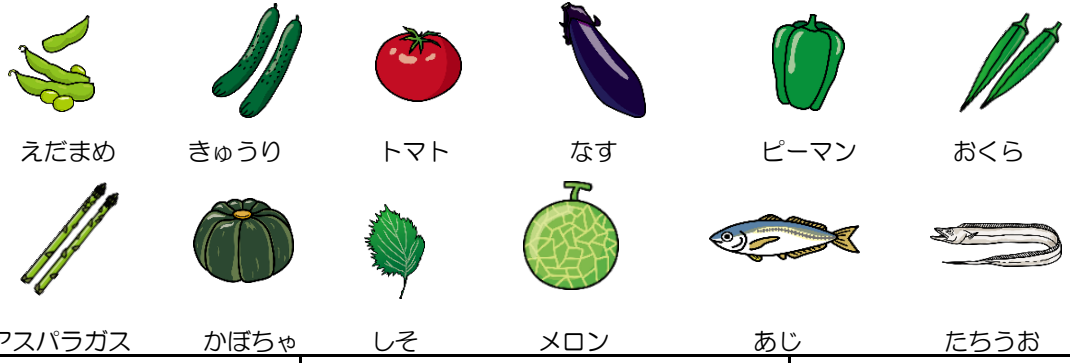


6月4日~10日は



歯と口の健康週間

6月 のおすすめ!旬の食べ物



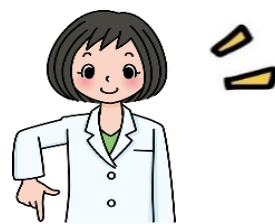
月	火	水	木	金
3 いんげんのおかかあげ まつかぜやき ごはん(あじつきり) すましじる 人気メニューのひとつ、おかか揚げ♪ かつお節としょうゆで味付けをします。	4 歯と口の健康週間 むしどりサラダ いわしのかんろに ごはん おおきめやさいのみそしる 今日から歯と口の健康週間です。みそ汁のみも大きめに切るとかむ回数が増えます。	5 歯と口の健康週間 アスパラガス ソテー タンドリーチキン さつもポテ はちみつパン コンソメスープ アスパラガスはインド生まれの料理。とり肉をヨーグルトと加粉につけて焼きます。	6 歯と口の健康週間 おからのいりに あじのたつたあげ むぎごはん こんさいつくねじる あじは長崎県でよくとれる5月から7月が旬の魚。「あじがいい」ことが名前の由来。	7 歯と口の健康週間 えだまめサラダ バナナ カレーライス 夏が旬の枝豆には、体をなつくるもとになる栄養素がたっぷり含まれています。
10 歯と口の健康週間 ごとうさんさいのにもん あじフライ みかんゼリー ごはん なめこじる 五島三菜は、五島市の特産品で、平し大根・ひじき・にんじんを合わせた乾物です。	11 歯と口の健康週間 ひよつる あえ ぶたのしょうがやき ごはん なすのみそしる ひよつるは南島原市の特産品。わかめを麺状にしたもので、つるつと食べられます。	12 歯と口の健康週間 おかかいため しそいりつくね キウイ ごはん かきたまじる キウイにはビタミンCがたっぷり含まれ、肌の健康や病気の予防に効果があります。	13 歯と口の健康週間 ぶりのみそマヨやき しそひじき あえ ごはん ぐだくさんじる 「しそ」には、血のめぐりをよくしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。	14 歯と口の健康週間 こまつなのいためもの チキンカツ むぎごはん めっぺじる チキンカツには長崎県のばってん鶏を使います。ジュシーな味わいが特徴です。
17 歯と口の健康週間 ポテトサラダ とりのばいにくやき ごはん すましじる 梅は6月が旬のくだもの。すっぱさが体の疲れをとり、食欲を出してくれます。	18 歯と口の健康週間 フルーツヨーグルト あげぎょうざ さらうどん(ほそめん) 長崎県の名物・血うどん!パリパリの細めにあんをかけていただきます。	19 歯と口の健康週間 さけのこうみやき きんぴらごぼう ごはん かぼちゃのみそしる こうみやきには、ねぎ・しょうが・にんにくをつかいます。ごはんと一緒に味わいましょう。	20 歯と口の健康週間 すぶた ごはん ちゅうかスープ 豚肉には、長崎県産のぶた肉の他、5種類の野菜ときのこを使っています。	21 歯と口の健康週間 カラフルマリネ ミニチーズ ハヤシライス 人気メニューのハヤシライス。味の決め手はトマトピューレとデミグラスソースです。
24 歯と口の健康週間 ムース ピビンバ わかめスープ ピビンは「混ぜる」、パは「ごはん」のこと。スプーンを使って混ぜて食べてみましょう。	25 歯と口の健康週間 さけのしおこうじやき いそかあえ バナナ ごはん さつまじる さつま汁は鹿児島県の特産品。とり肉を使った具だくさんのみそ汁です。	26 歯と口の健康週間 ぶたとやさいのたかないため はるまき ごはん もやしのみそスープ とり鶏がらだしと赤みそで作る、もやしたっぷりスープは、みそ汁のような味わいです。	27 歯と口の健康週間 フレッシュパン ひじきのちぐさやき ごはん(やさいふりかけ) そうめんじる 千草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ具材を加えて焼いた料理。今日はひじき入りです。	28 歯と口の健康週間 フライドポテト チキンソーテのトマトソース まるパン コンソメスープ 給食の丸パンは、キッチンあい彩館のもの。卵が入ったふわふわのパンです。

献立確認URL・ぜひご利用ください

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。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。



6月は食育月間です。県内の郷土料理や特産品を活用した献立のほか、県外の郷土料理や世界の料理なども取り入れています。

今月の給食回数

全20回
(高1・2年は10回)
(高3年は5回)

児童生徒の実質負担額
1食285円です