こんだてひょう

令和７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１０月は･･･≫
・楽しく食べるための やくそくを 守りましょう。
（周りの人がいやな気持ちになることはしないようにしよう）

10月 のおすすめ! 旬のたべもの

月	火	水	木	金
✿献立確認QRコード✿ 全ての献立について、使用食材・分量・アレルゲンを確認することができます！	10/10 目の愛護デー 10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。	1 フレンチサラダ いちごジャム&マーガリン キッシュ コッペパン ミネストローネ パンは小さくちぎって食べましょう。よくかんでくださいね！	2 れんこんきんぴら ホキフライ むぎごはん かみなりじる 豆腐を炒めて作る時、パチパチと雷のような音がするので、かみなり汁と言うよ。	3 ブロッコリーのサラダ ほうれんそうのオムレツ オニオンスープ チキンライス 玉ねぎには、血液をサラサラにするはたらきがあります。
6 中秋の名月 じゅうごやだいふく ゆかりあえ そぼろどん いもんこじる 今日は「中秋の名月」といって、月がとてもきれいに見える日です。	7 おくんちメニュー こうはくなます ながさきてんぷら あずきごはん さらさじる 長崎の秋の大祭、長崎くんちでふるまわれるごちそうです。	8 いもむしパン ナポリタン レタスのコンソメスープ ナポリタンは、実は日本生まれのパスタ料理！ケチャップで炒めるよ。	9 はっぽうさい りんご むぎごはん ちゅうかスープ 八宝には、「たくさんの」という意味があります。具沢山の料理です！	10 目の愛護デー バンサンスー ブルーベリーゼリー レバーのユーリンチー むぎごはん ランドルトかんみそしる ランドルト環ってなんだろう？目に関係があるよ！
13 スポーツの日	14 ぶたにくとれんこんのいためもの いろどりやさいのたまごやき さつまいもごはん とうふのすましじる 秋の味覚「さつまいも」を炊き込みました。ごま油がポイントだよ！	15 フルーツカクテル わかめうどん カレーポテトコロッケ 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！	16 ぼうぎょうざ キムタクごはん はるさめスープ キムタクごはんは、長野県が発祥です。ピリ辛キムチがおいしよ！	17 わふうサラダ さかなのおうごんやき むぎごはん あつあげのみそしる 黄金焼きの色は、おろしたにんじんとマヨネーズで作ります！
20 あじつけのり りんご ちくぜんに むぎごはん きのこのみそしる 筑前煮は、福岡県が発祥です。根菜類をたっぷり使います。	21 しおっぺあえ さばしょうがに むぎごはん とんじる 一汁二菜は、和食の基本。茶碗は持って食べようね。	22 ブロッコリーのペペロンチーノ かき こめこパン さけとあきやさいのシチュー 里芋、れんこん、きのこ類を使った秋の味覚のシチューです。	23 ジャーチャンとうふ むぎごはん ちゅうかコーンスープ ジャーチャン豆腐は、「家常」と書きます。中国の家庭料理です。	24 ソフール きのこカレーライス はくさいとりんごのサラダ きのこや白菜、りんごなど秋においしい食材がたくさん登場するよ。
27 プルコギ かき ごはん かんこくふうわかめスープ プルコギは、韓国料理で[プル]は[火]、[コギ]は[肉]という意味です。	28 カレーにくじゃが チキンカツ むぎごはん かきたまじる カレー肉じゃがは、新メニューです。いつもの肉じゃがとどっちが好きかな？	29 にくまんふうむしパン ひじきサラダ しょうゆラーメン ひじきにはおなかの調子をよくしてくれる食物せんいが多く含まれているよ。	30 わふうポテトサラダ さかなのピザふうやき むぎごはん だいこんのみそしる 和風ポテトサラダには、シャキシャキれんこんを入れてみました！	31 ハロウィンメニュー キャロットラペ くろごまプリン とりにくのバジルソースやき あずきロールとうふブレッド パンプキンスープ ハッピーハロウィン！おかしをくれなきゃ、いたずらするぞ！