



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

あつ ま からだ つく
◎暑さに負けない体を作ろう!



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・・・
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。



月	火	水	木	金
1 れんこんの みそいため ごはん とうがんじる 冬瓜は夏野菜ですが、冬まで保存できることから、冬の瓜と書きます◎	2 アスパラと ハムのサラダ オレンジ なつやさいカレー 今日のカレーには、2種類の夏野菜を使います。見つけられるかな?	3 しろみざかなの やさいあんかけ ひじきのり むぎごはん かぼちゃのみそしる 夏は国産のかぼちゃが旬を迎えます。病気の予防に効果があります◎	4 マーボー豆腐 ヨーグルト ごはん わかめスープ マーボ-豆腐に使うにんにくやしょうがは夏ばてを防いでくれます◎	5 ★七夕給食★ たなばた ハインゼリ- ハンバーグ ちらしずし そうめんじる 7月7日はたなばたです。ちらし寿司やそうめんを食べる習慣があります☆
8 ポテト サラダ さけの てりやき ごはん あつあげの みそしる サラダに入っているきゅうりはからだの老廃物を外に出してくれます◎	9 しおこんぶ いため とりにくの レモンあげ ごはん とびうお だんごじる とびうおは夏の魚で「あご」とも呼ばれます。体を作るもとになります!	10 バナナ なすのミートソース スパゲティ とうがん スープ なすの皮は、目や血管の健康に効果があります。皮ごと食べてみましょう◎	11 ゆかりあえ いわしの かんろに かたぬき チーズ ごはん とりやさいじる ゆかりは「赤しそ」から作られます。さわやかな香りで野菜を味わおう◎	12 ゆでぼし だいこんに ぶたの しおこうじ やき ごはん さといもの みそしる 豚肉には疲れをとる働きがあります◎しっかりと食べて夏を元気にすごそう!
 ★今月の給食回数★ 全14回 (児童生徒の 実質負担額 1食285円です)	16 れいとう みかん しろみフライ こめこパン ラタトゥイユ ラタトゥイユはフランス料理のひとつで、夏野菜を煮込んだものです♪	17 うらかみ そばろ ねぎしお チキン ごはん なめこのみそしる ねぎ塩チキンは、レモンを使って暑い日でも食べやすい味付けです◎	18 ★沖縄県の料理★ にんじん しりしりー しゅうまい ジュン- (おきなわふう たきこみごはん) もずくスープ しりしりーは沖縄の方言で「千切り」のこと。にんじんと卵のいため物です◎	19 終業式

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月 旬の食べ物☆☆☆

