



# こんだてひょう

令和6年度  
長崎県立島原特別支援学校  
南串山分教室

\*11・12月のもくひょう\*

## ◎日本の食べ物を 知ろう！

《とくに12月は...》

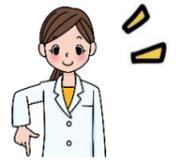
- ・季節の食べ物を 知りましょう。
- ・世界と日本の 食の違いを 考えましょう。



### ☆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◎ぜひ、お試しください！  
※学校IDを求められる画面になった時は・・・  
「42-76900」と入力してください。



12月のおすすめ!旬のたべもの		旬		冬至	
<p>さつまいも さといも れんこん にんじん だいこん かぶ ごぼう こまつな はくさい ねぎ みすな みかん ゆず りんご さば ぶり たら</p>		<p>⇒ある食べ物が一年で一番おいしくなる食べごろの時期のことです。 しんせんで、えいようそも一番おおくなっています。</p>		<p>「冬至」は、太陽の高さが1年で1番低くなる日です。 この日に「ん」のつく食べ物を食べると、運氣が上がると言われ、かぼちゃは「なんきん」ともよぶことから、冬至の日に食べられるようになりました。今年の冬至は「12月21日」です。 ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入るのも慣わしです。</p>	
月	火	水	木	金	土
<p>2 さつまいもサラダ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき むぎごはん やさいわん</p> <p>いちじゅう にさい わしよき きほん 一汁 二菜は、和食の基本。 ちawan もって たべようね。</p>	<p>3 くじらとこんさいのもの</p> <p>さばのしおやき むぎごはん とうふの</p> <p>ながきけん ぜんこく いちばん 長崎県は全国で一番くじらを食べています。 一人当たり約197gだそうです。</p>	<p>4 まめとチーズのサラダ</p> <p>りんご (ミキサ：コンボト) はいがパン クリームシチュー</p> <p>まめとチーズ。たんぱく質とカルシウムたっぷりサラダです。</p>	<p>5 すきやきに</p> <p>あじのり むぎごはん いわしだんごのみそしる</p> <p>すき焼きは、鋤という農具の上で肉などを焼いて食べたことに由来しています。</p>	<p>6 ラ・フランスゼリー</p> <p>ハヤシライス にんじんツナサラダ</p> <p>ルウのかかったごはんは、早食いの人が多いです。20回かんで食べよう！</p>	
<p>9 にくみそおでん</p> <p>むぎごはん えのきのすましじる</p> <p>和食のマナーでは、ごはん、おかず、汁ものを順番に食べましょう。</p>	<p>10 あつあげのそぼろに</p> <p>さかなのみそマヨやき むぎごはん こんさいじる</p> <p>みそとマヨネーズは、相性バツグン！ ごはんがすすむ味付けです。</p>	<p>11 しょうゆラーメン</p> <p>しおっぱあえ チキチキごぼう</p> <p>チキチキごぼうは新メニュー。 ごぼうと鶏肉、よくかんで食べてね！</p>	<p>12 しゅうまい</p> <p>キムタクごはん はるさめスープ</p> <p>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ょ！</p>	<p>13 きりぼしだいこんのすのもの</p> <p>いかのかりんあげ むぎごはん とりごぼうじる</p> <p>かりん揚げは、甘くておいしいと子どもにも大人にも人気のメニューです。</p>	
<p>16 ナムル</p> <p>バナナ むぎごはん かんこくふうわかめスープ</p> <p>みなみしまばらさん どりく 南 島原 産の鶏肉です。 深ねぎも島原でとれたものです。</p>	<p>17 こまつないため</p> <p>さばしょうがに むぎごはん とんじる</p> <p>こまつな べつめいふゆな 小松菜は、別名「冬菜」といわれる ふゆ はものやさい だいひょう 冬の葉物野菜の代表です。</p>	<p>18 クリスマスマニュー クリスマスサラダ</p> <p>ポンデドーナツチョコ ナンピザ クラムチャウダー</p> <p>たの づく クリスマスを楽しむメニューを作りました。 みんなで楽しく食べましょうね。</p>	<p>19 ホイコーロー</p> <p>むぎごはん ちゅうかつくねスープ</p> <p>ちゅうごく しせん りょうり 中国の四川料理のひとつです。本場では いちどゆでた肉を鍋に戻してつくります。</p>	<p>20 冬至の日メニュー</p> <p>みかん ごはん とうじじる</p> <p>冬至メニューです。「ん」がつく食材が いくつあるか、数えてみましょう。</p>	
<p>23 だいずひじきに</p> <p>さんしょくどん さわにわん</p> <p>2学期さいごの給食です。 だいず 大豆やひじきで、かぜ 予防しよう！</p>	<p>24 たのしいふゆやすみを♡</p> <p>しゅうきょうしき 終業式</p>	<p>冬休みのせいかつ</p> <p>いよいよ、待ちに待った冬休みがやってきます。 クリスマスやお正月、楽しいイベントがたくさん！元気の秘訣は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。 3学期に、にこにこ笑顔で会いましょう！</p> <p>パンはちぎって食べましょうね。</p>		<p>ごはん、おかず、汁ものを順番に食べましょう</p>	