



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11月は...》

- ・長崎県の食べ物や料理を味わいましょう。
- ・和食のよさを知りましょう。



★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。



○18～24日は、「地場産物使用推進週間」です。

○19日は「まるごと長崎県給食」の日!
長崎県でとれた食べ物だけを使用していますよ。島原半島でとれる食べ物もたくさん登場します。お楽しみに!

11月のおすすめ!旬のたべもの

さつまいも じゃがいも さといも れんこん にんじん だいこん ごぼう
ゆめいも きのことほうれんそう みかん ゆず りんご
さけ さば さんま ししゃも

旬ってなに?

⇒ある食べ物がいちいち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。

月 火 水 木 金

だ液の働き

食べかすを落とす
消化を助ける
味を感じる

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によく働きがたくさんあるよ!

菌の増殖を抑える
歯の表面を修復する

長崎県と言えば

長崎ちゃんぽん
西洋文化
島が多い
カステラ
トルコライス
ピードロ
長崎焼(長崎市)
列島
マタイ
ピワ
精進煮

1 マーボーとうふ

むぎごはん

ちゅうかごもくスープ

人気のマーボー豆腐は、ごはんのにせてもおいしいですね!

4

ふんかひ 文化の日
ふりかえきゅうじつ 振替休日

5 れんこんきんぴら

チキンカツ

むぎごはん とんじる

れんこんは、ビタミンCが豊富で、風邪の予防に役立ちます。

6 ぶたにくとキャベツのソテ

ブルーベリージャム
トマトミートオムレツ

パンパン ポトフスープ

パンは「あつみ産業」さんと24時間以内に作られたものが納められます。

7 じゃがツナサラダ

たかなチャーハン
ワタンスープ

ワンタンは、ぎょうざの仲間、とろっとやわらかいのが特徴です。

8 しおっぺあえ

おさつスティック
やきししゃも

むぎごはん
だいこんのべっこうに

ししゃもは、頭からまるごと食べられます。カルシウムがほうふです。

11

なんべし 南串フェスタ代休

12 かみつしまとんちゃん

みかん ★ゼリー★

むぎごはん きのことほうれんそうのすましじる

とんちゃんは、上対馬で作られたB級グルメです。野菜たっぷりです。

13 ぶどうゼリー

キーマカレー コンソメスープ

キーマカレーは、ひき肉で作るカレー。ヒンディー語で「ひき肉」という意味。

14 フルーツヨーグルト

ちゃんぽん あげはるまき

長崎の名物料理、ちゃんぽん。四海楼というお店が発祥です。

15 わふうサラダ

れんこんつくね

ごはん もちむぎスープ

もちむぎスープは新メニュー♪プチプチ食感、食物せんいもいっぱい!

18 うらかみそぼろ

さんまかんろに

むぎごはん さつまじる

浦上そばろは、キリスト教の宣教師さんが教えてくれたもの。野菜たっぷり!

19 ◆まるごと長崎県給食◆

じげもんやさいのたまごやき

みかん

ひじきごはん ながさきいっぱいやさいわん

長崎県の食材だけで作る給食。島原産のものもたくさん使います。

20 地場産物使用推進週間

とりにくとほうれんそうのグラタン

いちごゼリー

コッペパン キャベツとたまごのスープ

学校の近くにある、はなそのパンをいただきます。ふわふわおいしい!

21 地場産物使用推進週間

ブロッコリーあえ

じげもんぶたのハンバーグ

ごはん コンソメスープ

今週は、「地場産物推進週間」長崎県でとれる食べ物がたくさん!

22 地場産物使用推進週間

ほうれんそうのおひたし

みかん

さかなのこめこたつたあげ

むぎごはん さつまいものみそしる

島原の牛乳、野菜も米粉もみかんも長崎県産です。

25 だいでずひじきに

みそそばろどん

あじつみれじる

丼ぶりの時は、よくかまずに食べる人が多いです。20回かんで食べよう!

26 ナムル

ヤンニョムチキン

むぎごはん たんたんピーファン

ヤンニョムチキンは、新メニュー♪ピリ辛のたれをかかれています。

27 むしばん

レタスのコンソメスープ

ナポリタン

ナポリタンは、実は日本生まれのイタリア料理!ケチャップで炒めるよ。

28 くじらとゆでほしだいこんのもの

きびなごフライ

むぎごはん まつうらなべ

ゆで干し大根は、五島市や西海市で作られ、やわらかく甘いのが特ちょうです。

29

チンジャオロースー

むぎごはん スーミータン

チンジャオロースーは、細く切った肉とピーマンを炒めて作る中華料理です。