



はしぜんひょう



ながさきけんりつ
長崎県立
かくなんとくべつしえんがっこう
鶴南特別支援学校

月	火	水	木	金
<p>世界の料理ツアー ギリシャ (12日)</p> <p>カラマリは、いかの香草揚げです。給食では、いか天にパセリやバジルを混ぜた特製塩をまぶします。ムサカは、ミートグラタンのイメージです。手作りをミートソースを作り、じゃがいもやチーズを使って、給食風ムサカを作ります。</p> 	<p>長崎を食べようシリーズ 対馬市 (19日)</p> <p>いりやきは、対馬地鶏を油で炒ってから作るので、この名前になったそうです。炒った後に、野菜をたくさん入れて煮込むので、うまみたっぷりです。給食では対馬地鶏を手配できなかったのですが、長崎県産の鶏肉と、対馬しいたけを使って作ります。</p> 	<p>クリスマスメニュー (20日)</p> <p>少し早いクリスマスメニューです。カレーピラフの上に「もみの木」の形をしたチキンをトッピングします。デザートは不二家の四角いケーキです。いちごかチョコを選びましょう。</p>  		

2日	3日	4日	5日	6日
<p>④りんご ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③ひじきのすのもの ②にくみそおでん</p> <p>①ごはん</p>	<p>④にんじんのきんぴら ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう</p> <p>③ホキのてんぷら ②そぼろじる</p> <p>①ごはん</p>	<p>④バナナ ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③マーボー豆腐 ②ごもくちゅうかスープ</p> <p>①ごはん</p>	<p>④てづくりいちごゼリー ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③ペンネのミートソース ②ポテトスープ</p> <p>①はちみパン</p>	<p>④こんぶのいためもの ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう</p> <p>③てりやきチキン ②あつあけのみそじる</p> <p>①ごはん</p>
9日	10日	11日	12日	13日
<p>④パイナップ ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③キャベツとコーンのサラダ ②はくさいのクリームに</p> <p>①わかめごはん</p>	<p>④ヨーグルト ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③こまつなにびたし ②ぶたにくとだいこんのべっこうに</p> <p>①ごはん</p>	<p>④りんご ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③やさしいもみづけ ②さつまじる</p> <p>①おやかごんがり</p>	<p>世界の料理ツアー</p> <p>④ムサカ ⑤オレンジ ⑥ぎゅうにゅう</p> <p>③カラマリ ②おまめのスープ</p> <p>①はちみつパン</p>	<p>④ミニぶどうゼリー ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③だいまやしやのナムル ②ぎょうざ</p> <p>①ちゃんぽん</p>
16日	17日	18日	19日	20日
<p>④ほうれんそうのあえもの ⑤バナナ ⑥ぎゅうにゅう</p> <p>③さばのおこうじやき ②すましじる</p> <p>①ごはん</p>	<p>④キャベツのひじきあえ ⑤みかん ⑥ぎゅうにゅう</p> <p>③くたくさんたまごやき ②はるさめじる</p> <p>①ごはん</p>	<p>④カラフルサラダ ⑤パイナップ ⑥ぎゅうにゅう</p> <p>③かぼちゃクロック ②コーンポタージュ</p> <p>①しょくパン</p>	<p>長崎を食べようシリーズ</p> <p>④てづくりごまプリン ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③きわかめのすのもの ②いりやき</p> <p>①ごはん</p>	<p>セレクトケーキ</p> <p>④セレクトケーキ(いちごorチョコ) ⑤ぎゅうにゅう</p> <p>③もみのきチキン ②かぶのスープ</p> <p>①カレーピラフ</p>



冬休みを楽しく、元気に過ごすためには、健康が大切です。風邪やインフルエンザを防ぐためにも、体調管理に気をつけましょう。

