



こんだてひょう

スマホで確認



長崎県立大村特別支援学校

月	火	水	木	金
1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
かみかみ和え 牛乳 いわしの かりかり揚げ わかめごはん 沢煮椀	白菜の梅和え みかん 牛乳 とりの ねぎ塩やき ごはん エビ団子の吸物	根菜とささみの サラダ 紅茶 ゼリー 牛乳 黒砂糖パン ミックスビーンズ	野菜とひじきの 浅漬け 牛乳 とうふの 肉みそがけ 麦ごはん かき玉汁	♡全国の郷土料理(奈良)♡ 七色お和え 牛乳 飛鳥鍋 ごはん
★中3 山口さんからの出題★ 韓国では、わかめをお祝い事の 時に食べます。そのお祝いとは どれでしょう？ ①年越し ②誕生日 ③母の日	白菜の葉に黒い点ができる理由 は何でしょう？ ①虫にかじられた ②病気になった ③ストレスを受けた	「ダーズリン」「アッサ ム」「アールグレイ」など の種類があるものは何で しょう？ ①豆 ②パン ③紅茶	ひじきを漢字で書くと「〇 尾菜」です。〇に入る漢字 はどれでしょう？ ①熊 ②猫 ③鹿	飛鳥鍋に入っている白い食材は 何でしょう？ ①牛乳 ②豆乳 ③ヨーグルト
8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
大根とコーンのサラダ 牛乳 ユウリンチー ごはん ワンタンスープ	牛乳 トックの 黒蜜きなこ ビビンバ	かぼちゃケーキ ミートソース スパゲティ 牛乳 ツナと野菜の サラダ	豚バラと野菜の炒め物 牛乳 さばの みぞれ 麦ごはん みそ汁	野菜のしそ和え りんご 牛乳 お芋のカレーライス
★中3 久崎さんからの出題★ 油淋鶏の「油淋」の意味は何で しょう？ ①油をかける ②油で焼く ③焦げ目をつける	「トック」は、汁物に使うこと が多い食材です。「トッポギ」 は、どんな料理でしょう？ ①揚げ物 ②炒め物 ③蒸し物	野菜を水に入れたら、浮かぶも のと沈むものがありました。浮 いた野菜はどれでしょう？(複数 回答) ①かぼちゃ ②人参 ③ピーマン	【写真クイズ】 サバはどれでしょう？	りんごの収穫量1位の県は どこでしょう？ ①岩手県 ②長野県 ③青森県
15 日	16 日	17 日	18 日	19 日 ♡食育の日♡
れんこんきんぴら バナナ 牛乳 お好み 平つくね ごはん みそ汁	♡世界の料理(オランダ)♡ フルーツ ミックス スタンポット 牛乳 米粉パン グロンテススープ	じゃが芋と棒天 の肉みそ煮 牛乳 ごはん ド・ロさま ふしめん汁	野菜のナッツ和え プリン 牛乳 きびなご あおさフライ 麦ごはん みそ汁	(朝食おすすめメニュー) 白菜のごま和え みかん 牛乳 厚揚げの 和風ピザ ごはん けんちん汁
レンコンの穴の数は何個でし ょう？ ①7個 ②10個 ③決まっていない	スタンポットの語源の「ポッ ト」は鍋、「スタン」は？ ①スタンダード ②スタンプ ③スタンド	「ド・ロさま」は、どこで活躍 した人でしょう？ ①長崎県 ②東京都 ③北海道	【写真クイズ】 あおさは、どれでしょう？	★小3 向原さんからの出題★ 日本でもっともーばんてきに食 べられているみかんの正式名 しょうは、「温州みかん」であ る。 〇？×？
22 日	23 日	★12月の給食目標★ 食品や料理の名前、 栄養素の働きを知ろう いろいろな食べ物や 料理の名前 〇食品に含まれる栄養素 と働き		
♡冬至の行事食♡ きんぴらごぼう チーズ 牛乳 さばの ゆずみそ煮 麦ごはん 冬至みそ汁	♡セレクト給食♡ ケーキ (チョコ or ストロベリー) シェパーズパイ 牛乳 とうふブレッド ポトフ	★小4 朝長さんからの出題★ 日本でクリスマスが始まったの はいつでしょう？ ①1854年 ②1552年 ③1910年 ④1997年		
★中3 山口さんからの出題★ サバに含まれるオメガ3脂肪酸 には、どんな効果があるでし ょう？ ①脳の働きに良い ②生活習慣病の予防 ③ダイエット効果		甘くておいしい 冬野菜 はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬 を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。 冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。 これは、寒さで野菜が凍ってしまわないよ うに、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度 が高くなることによります。		

★毎日の栄養価(エネルギー・タンパク質)は裏面にあります

※都合により献立を変更する場合があります