



# こんだてひょう

令和7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！

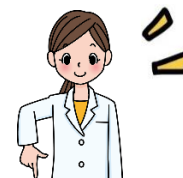
《とくに12月は…》

- ・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◎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



⇒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こなっています。

どうじ



「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22日」です。  
ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入るのも慣わしです。



| 月                                                                                                                                 | 火                                                                                               | 水                                                                                         | 木                                                                                                              | 金                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 やさいいため</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p> <p>一汁二菜は、和食の基本。茶碗は持って食べようね。</p>                                        | <p>2 しそひじきあえ</p> <p>サーモンフライ</p> <p>むぎごはん たちうおつみれのすましじる</p> <p>サーモンには、健康なひふや髪を作るはたらきがあります。</p>   | <p>3 カリカリれんこんサラダ</p> <p>りんご</p> <p>パイナップル クリームシチュー</p> <p>れんこんをカリカリに揚げ、サラダにトッピング！</p>     | <p>4 こんにやくいため</p> <p>ぎせいとうふ</p> <p>むぎごはん やさいわん</p> <p>こんにやくは、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんいがたっぷりです。</p>                  | <p>5 ぶたにくとはるさめのいためもの</p> <p>キムタクごはん</p> <p>かんこくふうわかめスープ</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いよ！</p>         |
| <p>8 すきやきに</p> <p>あじのり</p> <p>むぎごはん だいこんのみそしる</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>9 むしやさい</p> <p>さかなのこうそうパンこやき</p> <p>コーンピラフ ジュリアンスープ</p> <p>パン粉にパセリやバジルなどの香草を混ぜ込んで焼きました。</p>  | <p>10 おいものだいふく</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>チキチきれんこん</p> <p>チキチきれんこんは新メニュー。れんこんと鶏肉、よくかんで食べてね！</p>  | <p>11 チョコプリン</p> <p>ハヤシライス</p> <p>コンソメスープ</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>12 にくみそおでん</p> <p>むぎごはん</p> <p>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>15 ホイコーロー</p> <p>りんご(ミキサー：コンボイ)</p> <p>むぎごはん えびだんごスープ</p> <p>中国の四川料理のひとつです。本場では一度ゆでた肉を鍋に戻してつくります。</p>                          | <p>16 だいずひじきに</p> <p>れんこんつくね</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>シャキシャキれんこんで、つくねを作ります。よくかんで食べようね！</p> | <p>17 しおっぺあえ</p> <p>にくわかめうどん</p> <p>ぎゅうにくコロケ</p> <p>めん類の日は、スルスルと食べてしまいがち。20回かんで食べようね！</p> | <p>18 ごまあえ</p> <p>いわしみぞれに</p> <p>むぎごはん とんじる</p> <p>いわしは、カルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれているよ。</p>                    | <p>19 クリスマスメニュー<br/>ブロッコリーのサラダ</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>クリスマスビーチキン</p> <p>クリスマスらしい華やかな給食にしました。楽しく食べましょう♪</p> |
| <p>22 冬至の日メニュー<br/>さかなのゆずみそかけ</p> <p>みかん</p> <p>れんこんとにんじんのきんぴら</p> <p>ごはん かぼちゃすいとん</p> <p>冬至メニューです。「ん」がつく食材がいくつかあるか、数えてみましょう。</p> | <p>23 ごもくに</p> <p>さんしょくどん</p> <p>さわにわん</p> <p>2学期さいごの給食です。大豆や野菜で、風邪を予防しよう！</p>                  | <p>24 たのしいふゆやすみを♡</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>毎日の給食を投稿中！</p> <p>@SHIMATOKU.KYUSYOKU</p>                                                               |