

12月

はいせんひょう



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

月	火	水	木	金
全国味めぐりシリーズ 鹿児島県（9日） 「さつますもじ」は、高級な食材は使わず、身边でとれる食材を使って家庭で作る、ちらし寿司です。 「とんこつ」は、豚の骨付き肉と野菜を焼酎で煮込んだ料理です。給食では、豚肉と野菜を少しの焼酎「黒霧島」を使い、煮物風にアレンジします。	世界の料理ツアー ギリシャ（16日） カラマリは、いかの香草揚げです。今回は、長崎市で水揚げされたいかに、パセリやバジルを混ぜた特製だれで下味を付けて揚げます。ムサカは、ミートグラタンのイメージです。手作りで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。	長崎を食べようシリーズ 長与町（19日） 長与そぼろは、浦上そぼろに筍と椎茸を加えたさらに栄養アップおかずです。長与町もみかんがたくさん採れるので、みかん果汁を使って鶏肉を味付けして焼きます。		
1日	2日	3日	4日	5日
④みかん ⑤ぎゅうにゅう ③ひじきのすのもの ①ごはん ②にくみそおでん	④こまつなあえもの ⑥ぎゅうにゅう ③いわしのおかに ①ごはん ②すまじる	④おいものだいふく ④ぎゅうにゅう ①しっぱくうどん ②ウインナーとやさいのソテー	④カラフルサラダ ⑤パイナップ ⑥ぎゅうにゅう ③バジルチキンフライ ①バーカーハウスパン ②コーンクリームスープ	④だいこんのピリッとつけ ⑤バナナ ③あつあげのピザソースやき ①ごはん ②はくさいのみぞしる
8日 全国味めぐり シリーズ	9日	10日	11日	12日
④みかん ④キャベツのこんぶあえ ⑥ぎゅうにゅう ③だいすりい まつかせやき ①むぎごはん ②はるさめじる	④てづくり あおりんごゼリー ⑤ぎゅうにゅう ③とんこつ ①さつますもじ ②ごもくスープ	④パイナップ ⑤ぎゅうにゅう ③キャベツとコンの サラダ ①わかめごはん ②はくさいの クリームに	④たべる ヤクルト ⑤ぎゅうにゅう ③こまつな にびたし ①ごはん ②ぶたにくとだいこんの ペッコうに	④りんご ⑤ぎゅうにゅう ③マーボー豆腐 ①むぎごはん ②ちゅうかスープ
15日 世界の料理ツアー	16日	17日	18日 長崎を食べよう シリーズ	19日
④バナナ ⑤ぎゅうにゅう ③やさいのもみづけ ①このはどんぶり ②さつまじる	⑤ミニ いちごゼリー ④ムサカ ⑥ぎゅうにゅう ③カラマリ ①はちみつパン ②おまめのスープ	④みかん ⑤ぎゅうにゅう ③ひじきのすのもの ①むぎごはん ②すきやき	④りんご ⑤ぎゅうにゅう ③もやしのナムル ①ちゃんぽん ②シューマイ	④ながよそぼろ ⑤パイナップ ⑥ぎゅうにゅう ③とりにくの みかんソースやき ①ごはん ②つみれじる
22日 冬至	23日 クリスマスマニュ	冬至（22日）	クリスマスマニュ（23日）	
④みかん ⑤ぎゅうにゅう ③ほうれんそうの のりすあえ ①ごはん ②かぼちゃのそぼろに	④クリスマスバーム ②ほしポテト ⑤ぎゅうにゅう ①カレーピラフ ③かぶのスープ	冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。給食でも、げんかつぎで、かぼちゃのそぼろ煮を作ります。	2学期最後のクリスマスマニュです。カレーピラフに、星ポテトをトッピングします。デザートはかわいいクリスマスの包材に入った、リースに見立てたミニバームクーヘンです。今学期最後のお楽しみデザートです。	