



長崎県立大村特別支援学校

月	火	水	木	金	
2日 りんごヨーグルト 牛乳 八宝菜 ごはん ワンタンスープ	3日 ゆで鶏と野菜のサラダ 牛乳 黒砂糖パン チリコンカン	4日 ♥セレクト給食♥ もやしとほうれん草のごま和え ミニゼリー じゃがいものそぼろ煮 わかめごはん えび団子の吸物	5日 パンサンスー 牛乳 厚揚げのマーボー豆腐 麦ごはん うずらの卵のスープ	6日 ♥全国の郷土料理(高知)♥ ぐる煮 牛乳 かつおフライ ごはん だるめ汁	
ワンタンを漢字で書くと、○を呑(の)むと書きます。○に入るのは何でしょう？ ①雨 ②雲 ③星	★小6 向原さんからの出題★ チリコンカンとは、どういう意味でしょう？ ①唐辛子・牛肉 ②チリ(国名)の牛肉料理 ③唐辛子・豆	【写真クイズ】 じゃがいもの花はどれでしょう？ 	「厚揚げ」と同じものほどどれでしょう？(複数回答) ①油揚げ ②薄揚げ ③生揚げ ④揚げ豆腐	【写真クイズ】 かつおはどれでしょう？ 	
9日 ブロccoliのおかか和え 牛乳 肉じゃが ごはん 冬野菜のみそ汁	10日 みかん 牛乳 そぼろおにぎり ちゃんぽん	11日 ポテトサラダ 牛乳 りんごゼリー ホキ天 玉揚げ ごはん 野菜スープ	12日 大根とコーンのサラダ 牛乳 豆腐のスコップメンチ 麦ごはん かぼちゃのポタージュ	13日 野菜サラダ 牛乳 冬野菜とひき肉のカレーライス	
ブロccoliの中で、番菜養があるのはどの部分でしょう？ ①花 ②つぼみ ③茎 ④根	★小6 島田さんからの出題★ みかんを種から育てた場合、収穫できるのは何年後でしょう？ ①10年 ②20年 ③30年 	魚に含まれる栄養はどれでしょう？(複数回答) ①たんぱく質 ②ビタミン・ミネラル ③DHA・EPA	★中3 森さんからの出題★ 豆腐をはじめて作ったとされる人は誰でしょう？ ①〇〇〇りゅうさん ②りゅうあんさん ③りゅうおうさん ④りゅうせいさん	★中2 飛永さんからの出題★ カレーに使われている冬野菜は何種類でしょう？ ①4種類 ②6種類 ③3種類	
16日 白菜ともやしのしそ和え 牛乳 あんにんフルーツ ユーリンチー ごはん 中華つくねスープ	17日 かぼちゃケーキ 牛乳 ツナと野菜のサラダ ミートソーススパゲッティ	18日 ごまネーズ和え 牛乳 五島三菜の干草焼き ごはん けんちん汁	19日 ♥食育の日♥ (朝食おすすめメニュー) みかん 白菜のおかか和え 牛乳 ししゃもの焼き南蛮 ごはん 豚汁	20日 ♥冬至(12/21)の行事食♥ ソース焼きかつ丼 牛乳 冬至のみそ汁	
あんにん豆腐の風味のもとになる「あんにん」の原料は何でしょう？ ①アーモンド ②ぎんなん ③あんず 	日本で最初にパスタを作る工場ができたのはどこでしょう？ ①長崎 ②神戸 ③横浜 	五島三菜に入っているのは、「人参」と「ひじき」と、もうひとつは何でしょう？ ①切干大根 ②ゆで干し大根 ③蒸し干し大根 	本校の朝食喫食率は何%でしょう？(2回行った調査の平均) ①平日100%/休日100% ②平日96%/休日91% ③平日83%/休日78%	「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれるものに共通するのはどれでしょう？ ①全て冬野菜 ②全て「ん」がつく食べ物 ③全てかぼちゃの仲間	
23日 ♥世界の料理(ドイツ)♥ 手作りのシュトレン 牛乳 ヒューナーフリカッセ&ライス もみの木チキン	★12月の給食目標★ 食品や料理の名前、栄養素の動きを知ろう 〇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動き 			生活習慣病を予防するための食習慣 生活習慣病は、糖分や脂肪、塩分のとり過ぎなどのよくない食生活や、運動不足、睡眠不足などが長い間続くことで引き起こされる病気です。心臓病、脳卒中、高血圧症、糖尿病などがあり、子どもの頃からの生活習慣が密接にかかわっていて、多くはおとなになってから症状があらわれます。予防のためには、朝ごはんをはじめ、規則正しく栄養バランスのよい食事を三食とること、糖分・脂肪・塩分のとり過ぎを避けることなどの食習慣を身につけることが、特に大切です。また、ふだんから適度な運動をすること、十分な栄養・睡眠をとることも心がけるようにします。子どもの頃から、健康に良い習慣を身につけるようにしましょう。 <small>※都合により献立を変更する場合があります</small>	