

令和7年

12月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

小禄学校給食センター

TEL: 917-345

FAX: 858-042

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7
	中学校	830	27.0～41.5	18.4～27.7

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て					
小学校	E 612 P 17.9 F 18.6	E 677 P 28.4 F 29.1	E 683 P 27.4 F 23.7	E 646 P 24.0 F 20.8	E 571 P 22.5 F 19.5
中学校	E 663 P 19.3 F 20.2	E 780 P 31.3 F 31.1	E 781 P 31.0 F 26.8	E 744 P 27.2 F 22.2	E 678 P 26.1 F 21.7
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て					
小学校	E 635 P 21.7 F 15.5	E 652 P 20.9 F 20.9	E 585 P 25.1 F 14.0	E 601 P 27.0 F 19.9	E 622 P 18.8 F 20.5
中学校	E 758 P 25.0 F 17.3	E 712 P 23.5 F 22.8	E 690 P 28.7 F 14.8	E 704 P 30.5 F 21.6	E 734 P 21.5 F 23.3
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金) 食育の日
こ ん だ て					
小学校	E 604 P 19.9 F 18.6	E 600 P 25.7 F 21.9	E 606 P 29.7 F 18.1	E 655 P 24.7 F 23.9	E 580 P 22.5 F 19.4
中学校	E 661 P 21.2 F 20.6	E 698 P 29.5 F 24.9	E 675 P 33.5 F 20.2	E 773 P 28.6 F 27.0	E 684 P 26.1 F 22.0
	22(月) 冬至	23(火)	24(水)	25(木) クリスマス献立	給食提供がない日 8日(月)~11日(木) ...金城中2年 18日(木)~19日(金) ...さつき小6年
こ ん だ て					
小学校	E 559 P 20.9 F 12.8	E 631 P 25.8 F 19.9	E 627 P 29.9 F 18.8	E 673 P 22.1 F 22.3	
中学校	E 595 P 22.8 F 13.1	E 750 P 29.7 F 22.6	E 728 P 33.4 F 20.3	E 749 P 25.8 F 24.7	

★12がつのもくひょう★

【かぜをよぼうするしよくせいかつをみにつけよう】

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。



今年はかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。