

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。



銘苅学校給食センター TEL: 917-3463 FAX: 869-2601

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	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g
		中学校 830	27.0g～41.5g	18.4g～27.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	切干大根の青じそあえ ぎょうざ むぎごはん 中華風豆乳クリーム煮	なっとう 梅風味 りんご からしな炒め むぎごはん 魚ソーメン汁	みかん 小魚とアーモンドのあめがらめ 青菜ごはん 大根ンブシー	メロンゼリー ひじきシラスサラダ あげパン 冬瓜ポタージュ	パパイアのレモン漬け メンチカツ きびごはん 石狩汁
	免疫を高めよう	からし菜が苦いのは 栄養豊富だから！	みかんを食べて カゼ予防	豆乳の栄養で 髪や肌がきれいに	魚を食べて 健康になろう
小学校	E 566 P 23.1 F 17.6	E 547 P 20.2 F 17.6	E 559 P 23.3 F 16.2	E 626 P 25.4 F 18.2	E 579 P 22.2 F 19.1
中学校	E 731 P 28.2 F 20.6	E 706 P 24.6 F 21.3	E 725 P 29.4 F 19.5	E 774 P 31.4 F 22.0	E 774 P 27.8 F 23.9
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	星型ポテト 油みそ むぎごはん おでん	かぼちゃグラタン ルクジュールのマリネ カレーピラフ	りんごのタルト チンジャオロース むぎごはん 中華コーンスープ	わかめのあえもの まぐろの塩こうじ焼き しそごはん とん汁	スライスチーズ ジョア ハムカツ コールスロー 食パン 島野菜のラタウイユ
	冬が旬の大根は 甘みが強くておいしい	かぼちゃは ビタミンAが豊富	ピーマン食べて 疲労回復！	ごぼうは 食物繊維が豊富	サンドイッチに してみよう
小学校	E 598 P 21.8 F 18.5	E 567 P 17.9 F 22.3	E 650 P 20.4 F 23.5	E 556 P 27.5 F 19.5	E 600 P 25.1 F 15.6
中学校	E 766 P 26.3 F 21.6	E 725 P 21.2 F 27.8	E 805 P 24.3 F 26.3	E 730 P 34.3 F 24.2	E 763 P 31.4 F 20.4
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	フルーツポンチ杏仁風味 げんまいごはん チキンカレー	パパイアイリチー 紅いもだんご 黒米ごはん シブイ汁	いちご大福 マカロニサラダ むぎごはん 親子丼	米粉のレモンスコーン 大根の梅あえ ラーメン(個) 五目そラーメン	ミルクキャラメル いわしサクサク揚げ 高菜チャーハン きゅうりのおかかあえ
	1人でカレーを 作れるかな!?	寒い冬が旬の 県産こまつな	豆を食べて 病気を防ぐ	手作りスコーン	食品ロスを 考える
小学校	E 590 P 18.1 F 13.9	E 604 P 23.8 F 19.9	E 637 P 23.3 F 19.4	E 620 P 24.8 F 20.2	E 579 P 22.1 F 20.4
中学校	E 720 P 21.3 F 15.8	E 763 P 28.6 F 23.1	E 792 P 28.0 F 21.9	E 737 P 30.1 F 22.8	E 716 P 26.9 F 25.0
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	★12月の給食目標★ カゼを予防する食生活を 身につけよう
	かぼちゃプリン ぶりキャベツカツ 冬至ジュシー ゆずあえ	りんご きんぴられんこん わかめごはん タイピーエン	(代替)つくね 五目厚焼き卵 ふりかけ(手作り) むぎごはん すきやき	クリスマスケーキ チキンナゲット カラフルサラダ スパゲティナポリタン	
	芋を食べて 体をあたためる	1日1個のりんごは 医者いらず	味わって 食べましょう	アレルギーのない クリスマスケーキ	
小学校	E 577 P 17.8 F 20.0	E 551 P 19.3 F 16.9	E 596 P 23.0 F 23.0	E 643 P 22.3 F 27.6	
中学校	E 725 P 22.2 F 24.0	E 715 P 23.6 F 20.0	E 755 P 27.5 F 26.5	E 792 P 28.9 F 33.7	

冬休みの食生活について

12月 欠食予定

〇2・3日(火・水)
若狭小5年

〇3日(水)若狭小6年

※26日(金)～冬休み
1月6日(火)給食開始



食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなならないよう、時間と量を考えてすることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。