

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。

食品群	体内でのはたらき
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	C=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

こ ん だ て	1(月) 麦ごはん さんまみぞれに ごもくきんぴら はくさいのみそしる	2(火) 麦ごはん おでん こまつなのごまあえ てづくりふりかけ	3(水) 五目うどん きつねもち スイートポテト みかん	4(木) 麦ごはん ぶたキムチどん れんこんチップス こまつなのみそしる	5(金) ガーリックトースト きやべつ豆乳クリームに ブロッコリーサラダ オレンジ
あか	牛乳、さんまみぞれ煮、ぶた肉、チキアギ、と り肉、みそ	牛乳、とり肉、ミニワイン、納豆、あわび、ち くわ、うずらの卵、チリメン、あおざ、糸けず り	牛乳、とり肉、油あげ	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、とり肉、ひよこ豆、えんどう豆、いんげ んまめ、豆乳、いんげん豆
き	米、麦、じゃがいも、さとう、ごま油、ごま	米、麦、じゃがいも、ごま、さとう	うどん、きつねもち、さつまいも、さとう、 マーガリン、生クリーム	米、麦、ごま、さとう、ごま油、小麦粉、でん 粉、油	パン、バター、じゃがいも、乳なしマーガリ ン、小麦粉、ドレッシング
みどり	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく、は くさい、ねぎ、しめじ	だいこん、にんじん、こんにゃく、こまつな、 キャベツ、きゅうり	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、み かん	たまねぎ、キャベツ、こんにゃく、キムチ、に ら、れんこん、こまつな、えのきだけ	にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、オレ ンジ
小学校	C 601 P 24.7 F 18.4	C 603 P 25.3 F 17.9	C 481 P 17.1 F 14.7	C 594 P 21.7 F 15.5	C 756 P 29.1 F 22.0
こ ん だ て	8(月) きびごはん ちくわのオーブンやき タマナーチャンブルー 豆乳みそ汁	9(火) 麦ごはん ガパオライス（具） きのこスープ りんご	10(水) たかなチャーハン ぎょうざあまざんかけ はるさめサラダ	11(木) 麦ごはん ぶた肉のシーカーサーミソやき マーミナータシヤー ^{マーミナータシヤー} アーサイリッシュどうふ	12(金) やきそば じゃがいものナムル きなこもち
あか	牛乳、ちくわ、糸けずり、あつあげ、ぶた肉、 とり肉、豆乳、みそ、麦みそ	牛乳、ぶた肉、大豆、とり肉	牛乳、ぶた肉、わかめ、糸かまぼこ	牛乳、ぶた肉、みそ、チキアギ、ゆしどうふ、 アーサ	牛乳、ぶた肉、ちくわ、とり肉、きな粉
き	米、もちきび、卵なしマヨネーズ、油	米、麦、さとう、ごま油	米、ごま、油、ごま油、ラード（豚）、さとう、 でん粉、春雨、かぼちゃブリンク	米、麦、さとう、油	ちゅうかめん、油、ごま油、じゃがいも、ご ま、しらたまだんご、さとう、黒糖、ドレッシ ング
みどり	パセリ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、 たまねぎ、はくさい、だいこん、しめじ	たまねぎ、ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマ ン、しめじ、バジル、にんにく、にんじん、こ まつな、えのきだけ、りんご	たかな漬け、にんじん、たまねぎ、コーン、え だ豆、しょウガ、にら、キャベツ、きゅうり、 黄ビーマン、シーカーアーサー	シーカーアーサー、もやし、にんじん、キャベ ツ、からし菜、しょウガ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、からし菜、も やし、きゅうり
小学校	C 619 P 23.4 F 21.3	C 603 P 22.9 F 22.7	C 609 P 19.4 F 20.9	C 606 P 27.4 F 19.7	C 511 P 22.0 F 17.7
こ ん だ て	15(月) ジョア 麦ごはん チキンカレー きゅうりあっさりづけ	16(火) 麦ごはん はるまき マーボーはるさめ 卵いりコーンスープ	17(水) コッペパン チキントマトに パパイヤのごまサラダ フルーツポンチ	18(木) 麦ごはん さばのごまやき にんじんシリシリ イナムドウチ	19(金) トウンジージューシー ^{トウンジージューシー} あげだしどうふそぼろあんかけ さっぽりあえ みかん
あか	牛乳、とり肉、ぶたレバー、塩昆布、ジョア	牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、みそ、とり肉、か まぼこ、卵、とうふ、はるまき	牛乳、とり肉、ひよこ、いんげん豆	牛乳、さば、油あげ、ベーコン、卵、ぶた肉、か まぼこ、みそ	牛乳、ぶた肉、白かまぼこ、ひじき、とうふ、 とり肉、糸かまぼこ
き	米、麦、じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマ ガリン、さとう、ごま	米、麦、でん粉、緑豆はるさめ、ごま油	油、小麦粉、乳なしマーガリン、ごま、ドレッ シング、しらたまだんご、パイナップル	米、麦、ごま、さとう、油	米、芋、油、さとう、でん粉、ドレッシング
みどり	たまねぎ、にんじん、ビーマン、にんにく、ト マト、きゅうり、キャベツ	しいたけ、しょウガ、にんじん、にんにく、た けのこ、長ねぎ、にら、コーン、木くらげ	にんにく、たまねぎ、黄ビーマン、にんじん、 ゼロリー、スッキーニ、しめじ、トマト、ババ イヤ、きゅうり、赤ビーマン、みかん、黄も も、洋なし、ぶどう、バインアップル、さ くらんぼ、レモン	にんじん、いんげん、にんにく、こんにゃく、 しいたけ	にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、しょウ ガ、いんげん、はくさい、キャベツ、きゅう り、ゆず、みかん
小学校	C 628 P 22.5 F 16.9	C 736 P 22.5 F 26.5	C 581 P 25.5 F 19.5	C 702 P 29.9 F 28.1	C 602 P 21.9 F 23.0
こ ん だ て	22(月) 冬至（とうじ） 学習発表会 振替休日	23(火) 麦ごはん すきやき わかめのすのもの おいものだいふく	24(水) フォカッチャ ガーリックチキン キャベツとアーモンドのサラダ つぶつぶコーンスープ オレンジ	25(木) チキンライス さかなパンこやき アスパラサラダ サンタさんのいちごケーキ	26(金)
あか					
き					
みどり					
小学校					

【今月の給食目標】

- きれいに手を洗おう
- 郷土食についてしょう



12月22日は、冬至（とうじ）といって、一
年でもっとも昼が短く、夜が長くなる日で
す。

郷土食（きょうどしょく）は、その土地の食材を使つ
て、
気候や風土に合った食べ物として作られています。

今月は、ゆしどうふ、タマナーチャンブルー、
にんじんシリシリ、イナムドウチ、冬至にちなんで
トウンジージューシーが給食にでます。

冬至は、沖縄では、トウンジーと言つて、「トウンジー^{トウンジ}ジュー^{ジュー}シー」を食べる習慣があります。普段食べている、
ジュー^{ジュー}シーと違う点は、田いもが入つてゐることです。

家族の健康や無病息災を祈り、これから迎える本格的な冬
に向けて栄養を蓄える先人の知恵がぎゅうこつてめられてゐます。



寒くなると、手をあらうのがおっくうに感じますね。
手は知らない間にあちこちふれてるんで、汚れやばい菌が
手に付いてしまいます。かぜや感染症の予防には、こまめな
手洗いが大切です。ついでに、うがいもしちゃいましょう。
「手洗い、うがい、食事、すいみん」の習慣で元気になつたのいい
年末年始をむかえましょうね。