

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。

| <欠食予定> | |
|---------------|--------------------------------|
| 10日(水)~12日(金) | 那覇中 1年生:社会体験学習 那覇中 2年生:修学旅行 |
| 22日(月) | 安謝小 振替休日(学習発表会) |



安謝学校給食センター

TEL: 917-3471

| 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 | 21~32.5 | 14.4~21.7 | |
| 中学校 | 830 | 27~41.5 | 18.4~27.7 | |

| こ ん だ て | 1(月) 映画の日になんで「風のマジム」 | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) |
|------------------|---|--|---|---|--|
| | パパイヤイリチー もずくのみ もちきびごはん ゆし豆腐 | うむくじ天ぷら 高菜ごはん 大根の梅ドレサラダ | いろいろ野菜のさっぱりづけ タンドリーチキン 食パン ABC ミネストローネ | じゃがいもの中華炒め 小魚と大豆のあめがらめ ごはん 冬瓜スープ | いわしの生姜煮 ごまひじきふりかけ ごこごはん けんちん汁 |
| | 小学校 E 547 P 23.1 F 13.1 中学校 E 660 P 27.4 F 14.6 | 小学校 E 606 P 17.1 F 19.6 中学校 E 698 P 19.5 F 21.7 | 小学校 E 541 P 30.2 F 17.1 中学校 E 631 P 35.7 F 19.2 | 小学校 E 539 P 23.9 F 11.7 中学校 E 643 P 28.6 F 12.7 | 小学校 E 584 P 22.0 F 20.2 中学校 E 659 P 27.5 F 18.0 |
| こ ん だ て | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) 那覇中 3年生【琉球漆器 給食】 | 12(金) 那覇中 3年生【琉球漆器 給食】 |
| | メンチカツ スパゲッティ ミートソース コロコロサラダ | ひじききんぴら さばの塩こうじ焼き ごはん みぞれ汁 | かばちスコーン ツナサンド 全粒粉パン 野菜スープ | スーナー ミヌダル もちきびごはん イナムドウチ | ミミガーのすみそ和え うじら豆腐 ごはん シカムドウチ |
| | 小学校 E 647 P 28.0 F 27.9 中学校 E 807 P 34.7 F 34.8 | 小学校 E 598 P 28.7 F 19.8 中学校 E 729 P 34.6 F 23.4 | 小学校 E 632 P 21.1 F 24.5 中学校 E 738 P 24.0 F 28.2 | 小学校 E 622 P 28.4 F 18.3 中学校 E 731 P 32.7 F 19.7 | 小学校 E 602 P 30.0 F 18.2 中学校 E 730 P 36.4 F 20.9 |
| こ ん だ て | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) 琉球料理の日 | 19(金) |
| | 沖縄そば(汁・具) 沖縄そば(めん) 大根とわかめの和え物 | パナナ 中華丼(具) 麦ごはん ビーフンスープ | タルトソース さわらフライ パーガーパン コーンポタージュ | みかん マーミナーチャンプルー 野菜ふりかけ ごはん チムシンジ | 五目きんぴら かみかみふりかけ げんまい 豆乳ごまみそ汁 |
| | 小学校 E 543 P 27.9 F 15.9 中学校 E 603 P 31.7 F 17.5 | 小学校 E 709 P 24.6 F 15.1 中学校 E 825 P 28.7 F 17.2 | 小学校 E 623 P 25.4 F 27.0 中学校 E 776 P 31.1 F 31.7 | 小学校 E 548 P 24.2 F 12.7 中学校 E 653 P 28.6 F 13.9 | 小学校 E 587 P 23.8 F 17.3 中学校 E 709 P 28.5 F 19.9 |
| こ ん だ て | 22(月) | 23(火) 冬至にちなんで | 24(水) | 25(木) | <div>12/1は映画の日</div> <div>日本ではじめて映画が一般公開されたことを記念して制定された日です。今回は、今年上映の「風のマジム」の中から朝食で食べている「ゆし豆腐」を給食でも味わいます♪</div> |
| | パパイヤのレモンづけ ちくわのいそべ焼き ごはん 高野豆腐入り豚汁 | 厚揚げの野菜あんかけ トウジージュシー だいごんのゆず和え | ふわっとショコラ ジョア カリフラワーのマリネ チーズ風ソーシンハンバーグ ごはん マッシュルームスープ | ミルメークココア クリスマスイちごケーキ キャベツのマスタードサラダ ごはん ビーフシチュー | |
| | 小学校 E 619 P 25.1 F 18.1 中学校 E 726 P 28.6 F 19.2 | 小学校 E 579 P 21.9 F 20.1 中学校 E 699 P 26.4 F 23.9 | 小学校 E 628 P 20.1 F 15.5 中学校 E 788 P 26.1 F 18.6 | 小学校 E 664 P 25.2 F 18.7 中学校 E 778 P 29.7 F 20.6 | |

今月の給食目標
冬の健康と栄養について考えよう

好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに、体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 みかん レバー



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。



ビタミンC

ブロッコリー かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひ丸ごと食べましょう。

※給食費は、毎月 10日までに納めましょう。(材料・天候によって献立を変更することがあります。)