

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) 映画の日にちなんで「風のマジム」 パパイヤイリチー 牛乳 もずくのり もちきびごはん ゆし豆腐	2(火) うむくじ天ぷら 牛乳 高菜ごはん 大根の梅ドレサラダ	3(水) いろどり野菜のさっぱりづけ 牛乳 タンドリーチキン 食パン ABCミネストローネ	4(木) じゃがいもの中華炒め 牛乳 小魚と大豆のあめがらめ ごはん 冬瓜スープ	5(金) いわしの生姜煮 牛乳 ごまひじきふりかけ ごくごはん 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	E 606 P 17.1 F 19.6 E 698 P 19.5 F 21.7	E 541 P 30.2 F 17.1 E 631 P 35.7 F 19.2	E 539 P 23.9 F 11.7 E 643 P 28.6 F 12.7	E 584 P 22.0 F 20.2 E 659 P 27.5 F 18.0
こ ん だ て	8(月) メンチカツ 牛乳 スパゲッティ ミートソース コロコロ サラダ	9(火) ひじききんぴら 牛乳 さばの塩こうじ焼き ごはん みぞれ汁	10(水) かぼちゃスコーン 牛乳 ツナサンド 全粒粉パン 野菜スープ	11(木) 那覇中 3年生 【琉球漆器 給食】 スーネー 牛乳 ミヌダル もちきびごはん イナムドウチ	12(金) 那覇中 3年生 【琉球漆器 給食】 ミミガーのすみそ和え 牛乳 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	E 598 P 28.7 F 19.8 E 729 P 34.6 F 23.4	E 632 P 21.1 F 24.5 E 738 P 24.0 F 28.2	E 622 P 28.4 F 18.3 E 731 P 32.7 F 19.7	E 602 P 30.0 F 18.2 E 730 P 36.4 F 20.9
こ ん だ て	15(月) 沖縄そば(汁・具) 牛乳 大根とわかめの和え物 沖縄そば(めん)	16(火) バナナ 牛乳 中華丼(具) 麦ごはん ピーフンスープ	17(水) タルタルソース 牛乳 ハニーサラダ さわらフライ バーガーパン コーンボタージュ	18(木) 琉球料理の日 みかん 牛乳 マーミナーチャンプルー 野菜ふりかけ ごはん チムシングジ	19(金) 五目きんぴら 牛乳 かみかみふりかけ げんまい 豆乳ごまみそ汁 ごはん
	小学校 E 543 P 27.9 F 15.9 中学校 E 603 P 31.7 F 17.5	E 709 P 24.6 F 15.1 E 825 P 28.7 F 17.2	E 623 P 25.4 F 27.0 E 776 P 31.1 F 31.7	E 548 P 24.2 F 12.7 E 653 P 28.6 F 13.9	E 587 P 23.8 F 17.3 E 709 P 28.5 F 19.9
こ ん だ て	22(月) パパイヤのレモンづけ 牛乳 ちくわのいそべ焼き ごはん 高野豆腐入り豚汁	23(火) 冬至にちなんで 厚揚げの野菜あんかけ 牛乳 トウンジー ジューシー だいこんのゆず和え	24(水) ふわっとショコラ ジョア カリフラワーのマリネ チーズ風ソースインハンバーグ ごはん マッシュルームスープ	25(木) ミルメーク 牛乳 クリスマスいちごケーキ キャベツのマスタードサラダ ごはん ピーフシチュー	12/1は映画の日 日本で初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♪
	小学校 E 619 P 25.1 F 18.1 中学校 E 726 P 28.6 F 19.2	E 579 P 21.9 F 20.1 E 699 P 26.4 F 23.9	E 628 P 20.1 F 15.5 E 788 P 26.1 F 18.6	E 664 P 25.2 F 18.7 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

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入れるとき、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



色の濃い野菜が多く、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を召し上がれ。

にんじん かぼちゃ はつれん
草 大根の葉 みかん レバー

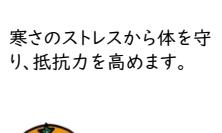
のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC



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

プロッコリー 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。

※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。)