

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。



上間学校給食センター

TEL: 917-3487

【今月の食に関する指導目標】

かぜを予防する食生活を身につけよう

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	650kcal	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) 図書コラボ 【パンダのおさじとふりかけパンダ】
こ ん だ て	タマナーチャンブルー さかなのいそべやき むぎごはん とんじり 牛乳	ぶどうゼリー はるまき ちゅうかおこわ わかめのあえもの 牛乳	みかん ぶたにくのしょうがいため むぎごはん ゆしどうふ 牛乳	コールスローサラダ ポークハムカツ パーガーパン パンプキンスープ 牛乳	ふりかけ ジャコあえ くるまふのナゲット だいごんのにつけ 牛乳
小学校	E 645 P 28.3 F 23.3	E 683 P 22.4 F 27.6	E 591 P 24.2 F 18.8	E 652 P 25.3 F 24.3	E 599 P 28.3 F 17.4
中学校	E 751 P 31.6 F 25.3	E 806 P 26.1 F 32.7	E 698 P 27.8 F 21.1	E 755 P 29.1 F 27.6	E 704 P 32.0 F 19.1
	8(月) ●寄宮中1年欠食	9(火)	10(水)	11(木) ●寄宮中2年欠食	12(金) ●寄宮中2年欠食
こ ん だ て	きんぴらごぼう さばのカレーやき むぎごはん とりつくねのすましじり 牛乳	プリン ジャージャーめん しおごまサラダ 牛乳	バナナ やきにくどん はるさめスープ 牛乳	うまかつてん ひじきのうめあえ ごはん にくじゃが 牛乳	からしなため ちぐさやき むぎごはん きのこのみそしる 牛乳
小学校	E 651 P 28.2 F 24.1	E 652 P 25.2 F 25.4	E 654 P 25.0 F 15.1	E 602 P 23.4 F 15.4	E 630 P 26.2 F 23.3
中学校	E 758 P 31.8 F 25.9	E 775 P 29.7 F 28.9	E 756 P 28.5 F 16.4	E 702 P 26.2 F 16.4	E 741 P 29.6 F 25.7
	15(月) ●寄宮中2年欠食	16(火) 図書コラボ 【りょうろをしてはいけないなべ】 マーシャルピーンズ	17(水) 図書コラボ 【なにになるのマカロニさん】	18(木) 琉球料理の日	19(金) 食育の日
こ ん だ て	パパイアのあえもの ごくごはん あつあげのそばろに 牛乳	ジャがコーンソテー ミートボール コッペパン ミネストローネ 牛乳	チキンのバジルやき カレーピラフ マカロニサラダ 牛乳	りんご にんじんシリシリ きびごはん シカムドゥチ 牛乳	スライスチーズ (やさいとチーズをごはんにのせ タコライスにしてみようね) タコライス もずくスープ 牛乳
小学校	E 621 P 25.3 F 21.4	E 638 P 24.2 F 25.8	E 610 P 26.5 F 21.9	E 605 P 21.9 F 20.8	E 631 P 25.7 F 22.2
中学校	E 739 P 29.3 F 24.4	E 710 P 26.7 F 27.9	E 706 P 30.6 F 24.9	E 712 P 25.3 F 23.3	E 740 P 28.9 F 24.4
	22(月) 冬至	23(火) 図書コラボ 【サラダでげんき】	24(水)	25(木) クリスマス	
こ ん だ て	かぼちゃひきにくフライ トンジージュシー ゆずあえ 牛乳	げんきサラダ チーズふうソース インハンバーグ なかよしパン クリームシチュー 牛乳	ミルメークいちご ひじきいため いわしのしょうがに むぎごはん だいごんのみそしる 牛乳	クリスマスケーキ フィレオチキン ナポリタンスパゲティ カラフルサラダ 牛乳	Merry Christmas
小学校	E 653 P 24.0 F 25.0	E 666 P 28.9 F 27.0	E 682 P 30.2 F 23.0	E 621 P 27.1 F 26.8	
中学校	E 791 P 27.8 F 30.2	E 746 P 32.3 F 29.4	E 791 P 33.6 F 25.5	E 680 P 29.4 F 28.6	



冬休みの食生活～10のポイント



【た】(食)べすぎに気を

つけよう



【の】(飲)み物は甘くない

ものを選ぼう



【し】っかり手を洗って

から食事をしよう



【い】ち(1)日3食、

規則正しく食べよう



以上のことを心がけて、

楽しい冬休みを

お過ごしください。



【ふ】ゆ(冬)が旬の

食べ物をとろう



【ゆ】っくりよくかんで

食べよう



【や】さい(野菜)を

たっぷり食べよう



【す】すんで、おうちの

人のお手伝いを



【み】んなで食卓を囲む

機会をつくろう



【を】(お)やつは時間と量

を決めてとろう



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は期限内に納めましょう。