

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。



天久学校給食センター

TEL: 917-3464

FAX: 867-9012

給食目標

風邪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 650	21.2~32.5g	14.4~21.7g
		中学校 830	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)	
	ひと ロ メモ	カレーには、冬に旬をむかえる、花の部分を食べる野菜が入っています。どの野菜でしょうか？ E 639 P 22.2 F 17.6 E 757 P 25.5 F 19.6	ひと ロ メモ	のっぺい汁はとろみがついた汁物です。冷めにくく、寒い季節は、あたたかく食べられます。 E 526 P 23.2 F 12.4 E 630 P 27.0 F 13.4	ひと ロ メモ	長崎ちゃんぽんは、イカや豚肉・野菜等を使った具だくさんのめん料理です。いもまんじゅうには、牛乳・小麦粉・砂糖・さつま芋を使っています。 E 616 P 24.8 F 18.0 E 700 P 27.9 F 19.8	ひと ロ メモ	ビビンバは韓国語でまぜご飯を意味します。ご飯と肉・野菜を上手にのせて、まぜて食べましょう。 E 569 P 23.9 F 13.0 E 673 P 28.0 F 14.4	ひと ロ メモ	さばは、冬にあぶらがのっておいしくなります。ゆずの香りで、お魚のにおいが苦手な人でも、食べやすくなります。 E 633 P 26.2 F 20.7 E 726 P 33.6 F 27.3
	小学校	E 639 P 22.2 F 17.6	小学校	E 526 P 23.2 F 12.4	小学校	E 616 P 24.8 F 18.0	小学校	E 569 P 23.9 F 13.0	小学校	E 633 P 26.2 F 20.7
こ ん だ て	8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)	
	ひと ロ メモ	寒くなり始めると、牛乳が残りやすくなります。カルシウム補給のためにも、ぜひ牛乳を飲みましょう！ E 520 P 28.4 F 10.6 E 636 P 31.4 F 14.1	ひと ロ メモ	どんぶりの献立は早食べになりやすいです。よくかんで味わうことを意識しましょう。 E 582 P 24.1 F 14.8 E 727 P 28.1 F 18.0	ひと ロ メモ	「トマトオムレツ」を食物アレルギーの人に食べられないように気をつけましょう。 E 572 P 24.8 F 18.9 E 642 P 27.7 F 20.3	ひと ロ メモ	さばは、塩こうじにつけておくと、ふっくらおいしく仕上がります。 E 570 P 26.7 F 18.2 E 685 P 29.2 F 17.1	ひと ロ メモ	マカロニは、小麦粉を練って作る「パスタ」の一種です。他にはどんな種類のパスタがあるのでしょうか？ E 631 P 22.6 F 23.2 E 746 P 26.0 F 27.6
	小学校	E 520 P 28.4 F 10.6	小学校	E 582 P 24.1 F 14.8	小学校	E 572 P 24.8 F 18.9	小学校	E 570 P 26.7 F 18.2	小学校	E 631 P 22.6 F 23.2
こ ん だ て	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)	
	ひと ロ メモ	寒い季節は、感染症予防のためにも給食準備や食べる際にはしっかり手洗いを行いましょう。 E 606 P 23.5 F 17.5 E 719 P 27.1 F 19.5	ひと ロ メモ	北海道の郷土料理「石狩なべ」をアレンジした「石狩汁」は、鮭や豆腐・野菜をみそ味で煮た汁物です。 E 559 P 23.8 F 14.8 E 661 P 27.1 F 16.0	ひと ロ メモ	パンは、口に入る量を手でちぎって食べるようにしましょう。 E 648 P 26.9 F 23.9 E 769 P 32.1 F 27.7	ひと ロ メモ	ムンクグラーは、ぶた肉やかまぼこ・野菜などをだして煮ふくめる料理です。 E 529 P 21.9 F 14.3 E 631 P 25.4 F 15.9	ひと ロ メモ	パパイア・とうがんなどの県産食材を使っています。 E 567 P 26.2 F 13.8 E 673 P 30.2 F 15.1
	小学校	E 606 P 23.5 F 17.5	小学校	E 559 P 23.8 F 14.8	小学校	E 648 P 26.9 F 23.9	小学校	E 529 P 21.9 F 14.3	小学校	E 567 P 26.2 F 13.8
こ ん だ て	22(月) 天久小学校欠食		23(火)		24(水)		25(木)		今月の給食提供なし ・12月 22日(月) (小学校・音楽発表振休)	
	ひと ロ メモ	冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。トウンジー・ジューシーを食べて、健康を願いましょう。 E 737 P 25.9 F 18.4	ひと ロ メモ	寒い冬はなべ料理がよりおいしく感じます。キムチのパワーで、体もポカポカ温まります。 E 557 P 24.1 F 15.7 E 666 P 28.2 F 17.3	ひと ロ メモ	ほきフライやサラダ・チーズを好みではさんで、楽しくおいしくいただきます！ E 603 P 25.7 F 24.4 E 699 P 29.4 F 27.5	ひと ロ メモ	今日はクリスマスの献立です。明日から楽しい冬休みですね。お休み中も、生活リズムが乱れないようにしましょう。 E 597 P 23.5 F 25.6 E 698 P 27.9 F 29.7		
	小学校	E 737 P 25.9 F 18.4	小学校	E 557 P 24.1 F 15.7	小学校	E 603 P 25.7 F 24.4	小学校	E 597 P 23.5 F 25.6		
こ ん だ て	1月6日(火) 2026年給食スタート		日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。年末年始にかけての食文化をお伝えします。							
	ひと ロ メモ	2学期後半開始の給食です。おせち料理や、おぞうにを食べて、1年の健康をいのりましょう。 E 595 P 24.1 F 13.3 E 717 P 32.0 F 19.7	12月 冬至の食文化 一年の中で、太陽が出ている時間が短い日で、昔は太陽の復活を願う日でした。栄養豊かなかぼちゃ、厄除けの小豆、幸運につながるよう「ん」のつく食べ物を食べ、ゆず湯に入る風習がある。 							
	小学校	E 595 P 24.1 F 13.3	1月 正月の食文化 新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った中身汁を食べる家庭が多いです。 							