

## 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。

## 給食目標

家庭・学級においても毎日確認してください。



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

こ ん だ て	1(月) りんご 牛乳 きりばしだいこん サラダ むぎごはん ふゆやさい カレー	2(火) あおなとぶたにくのいためもの 牛乳 どうふハンバーグ むぎごはん のっぺいじる	3(水) めん 牛乳 いもまんじゅう ながさきちゃんぽん(汁) こんさいのあおのりあえ	4(木) みかん 牛乳 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にく) むぎごはん ワンタンスープ	5(金) アーモンド 牛乳 さばのゆずみそやき ひじきごはん ほうれんそう のおかかあえ
	ひと口 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？	のっぺいじる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。	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・さつまいもを使っています。	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 639 P 22.2 F 17.6 E 757 P 25.5 F 19.6	E 526 P 23.2 F 12.4 E 630 P 27.0 F 13.4	E 616 P 24.8 F 18.0 E 700 P 27.9 F 19.8	E 569 P 23.9 F 13.0 E 673 P 28.0 F 14.4	E 633 P 26.2 F 20.7 E 726 P 33.6 F 27.3
	こ ん だ て	8(月) フータシャー 牛乳 まぐろのこうみやき きびごはん シカムドウチ	9(火) 小: 1こさつまいもの 牛乳 中: 2こ ごまがらめ トマトオムレツ あみパン	10(水) じゃがいものバジルソテー トマトオムレツ ラビオリースープ	11(木) とうにゅういり 牛乳 おかライチー さばのしおこうじやき むぎごはん おきなわみそしる
	ひと口 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！	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見直しましょう。	「トマトオムレツ」を食物アレルギーの人にくばらないように気をつけましょう。	さばは、塩こうじにつけこむことで、ふっくらおいしく仕上がります。
小学校	E 520 P 28.4 F 10.6 E 636 P 31.4 F 14.1	E 582 P 24.1 F 14.8 E 727 P 28.1 F 18.0	E 572 P 24.8 F 18.9 E 642 P 27.7 F 20.3	E 570 P 26.7 F 18.2 E 685 P 29.2 F 17.1	E 631 P 22.6 F 23.2 E 746 P 26.0 F 27.6
こ ん だ て	15(月) オレンジ 牛乳 イタリアン サラダ むぎごはん ハヤシライス	16(火) じゃがいものそぼろに わふうにくだんご ごはん いしかしりじる	17(水) まめとツナのサラダ やさいのメンチカツ なかよしパン クリームコーンスープ	18(木) 琉球料理の日 ヌンクーラー <sup>牛乳</sup> きびなごフライ むぎごはん アーサイリ ゆしどうふ	19(金) パパイヤのあえもの 牛乳 カエリの あおのりがらめ むぎごはん につけ
ひと口 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。	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。	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。	ヌンクーラーは、ぶた肉やかまぼこ・野菜などをだしで煮ふくめる料理です。	パパイヤ・とうがんなどの県産食材を使っています
小学校	E 606 P 23.5 F 17.5 E 719 P 27.1 F 19.5	E 559 P 23.8 F 14.8 E 661 P 27.1 F 16.0	E 648 P 26.9 F 23.9 E 769 P 32.1 F 27.7	E 529 P 21.9 F 14.3 E 631 P 25.4 F 15.9	E 567 P 26.2 F 13.8 E 673 P 30.2 F 15.1
こ ん だ て	22(月) 天久小学校欠食 べにいももち トゥンジー ジューシー いため	23(火) バンバンジー やきぎょうざ むぎごはん キムチなべ	24(水) スライスチーズ ほきフライ パークー <sup>牛乳</sup> ハウスパン	25(木) クリスマスケーキ おほしさまハンバーグ ミートソース カリフラワー <sup>牛乳</sup> スパゲッティー <sup>牛乳</sup> のマリネ	今月の給食提供なし ・12月 22日 (月) (小学校・音楽発表振休)
ひと口 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。トゥンジー・ジューシーを食べて、健康を願いましょう。	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。	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しょう♪	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。	
小学校	E 737 P 25.9 F 18.4	E 557 P 24.1 F 15.7 E 666 P 28.2 F 17.3	E 603 P 25.7 F 24.4 E 694 P 29.4 F 27.5	E 597 P 23.5 F 25.6 E 698 P 27.9 F 29.7	
こ ん だ て	1月6日(火) 2026年給食スタート こうはくなます さばのてりやき くろまいごはん おぞうに	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。			
ひと口 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。	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。栄養豊富なかぼちゃや、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 E 717 P 32.0 F 19.7	 1月 正月の食文化 新しい年の始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ではなく、豚肉の内臓を使った中身汁を食べる家庭が多いです。			