

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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター

TEL: 917-3483

FAX: 917-3483

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	21.1~32.5g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	 バンバンジー しゅうまい むぎごはん マーボー だいこん	 しろごまつくねだんご 牛乳 ふかがわめし こまつなのごまあえ	 バナナ ドライカレー ナン ぐだくさん スープ	 スイートポテト めん ほうれんそうの カレーうどん カラフルごまあえ	 りんご 牛乳 おやこどんぶり (むぎごはん) あかだし
きゅう しょく メモ	12月のもくひょうは、「ふゆや さいについてしろう」です。だい こんは、ふゆのやさしいです。	ふかがわめしは、えどじだい にとうきょうの深川(ふかが わ)でたべられていたりようり です	ナンは、ドライカレーをのせて いただきます。バナナのか わは、しょっかんにいれません。	ほうれんそうは、ふゆにたくさ んとれる、ふゆのおいしいやさ いです。えいようもたっぷり。	りんごは、ふゆにたくさんとれる くだものです。ふじ、つがるな ど2000しゅるいあるそうです。
	小学校 E 588 P 23.3 F 16.9	E 606 P 25.4 F 24.5	E 542 P 21.8 F 24.2	E 591 P 27.6 F 21.0	E 633 P 26.5 F 20.0
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	 みかん 牛乳 さつまいもとやさいの ごまみそあえ むぎごはん すきやき	 ほうれんそうのおかかあえ さんまのしょうがに むぎごはん ぐだくさん みそしる	 ヨーグルト アスパラソテー こくどうパン むぎいり ポタージュ	 デークニイリチー あぶらみそ むぎごはん たまごとアーサの スープ	 むぎごはん ゆしどうふ
きゅう しょく メモ	ぎゅうにくたっぷりのすきやき です。やきどうふや、ながねぎ、 いとこんにやくもはいっていま す	しょうがは、からだをあたため るたべものです。からだがホカ ホカしてきます。	ヨーグルトは、ぎゅうにゅうか らつくられています。ほねやは をじょうぶにします。	あぶらみそで、ごはんをしっか りいただきましょう。ごはんは、 からだをあたためます。	あさ、おとうふやさんから大き ななずんどうで、126kgのゆしど うふがとどきます。
	小学校 E 602 P 22.4 F 14.1	E 569 P 23.5 F 17.5	E 552 P 24.0 F 17.8	E 562 P 24.3 F 14.7	E 577 P 29.4 F 16.4
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	 にんじんしりしり さんまのかばやき むぎごはん こんさいじる	 ふわっと いちご 牛乳 こまつなのごま じやこあえ むぎごはん おでん	 いちごジャム 牛乳 ごしゅまめサラダ なかよしパン さけのクリーム シチュー	 みかん 牛乳 チキナーチャンプルー もちきびごはん イナムドウチ	 ひじきいため あおさいりホキフライ むぎごはん いもにじる
きゅう しょく メモ	かばやきとは、ひらいでほね をのぞいたさかなにあまからい タレをつけてやいたものです。	さむいふゆには、おでん!おで んをたべてからだをあたためま しょう。	さけのクリームシチューには、 ミルクやバターがたっぷりは いっています。	だい3木よう日は、琉球料理 (りゅうきゅうりょうり)の日で す。	あきになると、どうほくちほ のかせんじきで、「いもに」をつ くり「いもにかい」がひらかれ ます
	小学校 E 661 P 25.5 F 24.8	E 617 P 22.8 F 15.3	E 647 P 26.8 F 25.2	E 571 P 23.4 F 16.0	E 588 P 24.2 F 16.4
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	【給食提供がない日】 4日(木) 開南小 3年 18日(木) 天妃小 特別支援 25日(木) 城岳小・開南小
	 ゆずゼリー かぼちゃてんぶら トウンジー はくさいときゅうり ジューシー のあさづけ	 みかん 牛乳 さかなのりやき むぎごはん にくじやが	 クリスマスケーキ 牛乳 ブロッコリーサラダ チキンナゲット あみパン コンソメ スープ	 ほしがたミニポテト スパゲティ ナポリタン カラフル サラダ	
きゅう しょく メモ	きょうは、冬至(とうじ)です。 とうじには、ターンムやさといも が入ったジューシーをいただき ます	おさかなのなまえは、「シル バー」です。「ぎんひらす」とも いいます。	クリスマスこんだてです。ケー キは、にゅうせいひんやたまご をつかっていないケーキです。	あしたから、ふゆやすみ。ねん まつねんしは、おうちのおてつ だいをたくさんしましょう。	
	小学校 E 627 P 20.6 F 23.8	E 622 P 27.3 F 15.5	E 599 P 24.3 F 23.8	E 552 P 21.6 F 23.2	

12月22日(月)は… 冬至(とうじ)

■□■ 冬至にまつわる食べものたち ■□■

沖縄では、田芋(ターンム)や里芋が
入ったトウンジージューシー(クファ
ジューシー)をいただきます。



かぼちゃは別名「南京(なんきん)」
旬は夏ですが、日持ちするため
冬でもおいしく味わえます。

冬至には「ん」のつく食べ物を食
べることを「運盛り」といい、縁
起を担ぐ風習として受け継がれて
きました。

