

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=たんぱく質	F=脂質
小学校		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	 パンパンジー しゅうまい わぎごはん マーボー だいこん	 しろごまつねだんご ふかがわめし こまつな 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 わめん ほうれんそうの カレーうどん カラフルごまあえ	 りんご おやこどんぶり (わぎごはん) あかだし
きゅう しよく 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、えと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、ふゆのいいやさいです。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
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て	 みかん さつまいもとやさいの ごまみそあえ わぎごはん 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 わぎごはん ぐだくさん みそしる	 ヨーグルト アスパラソテー こくとうパン わぎいり ポタージュ	 デークニリチー あぶらみそ わぎごはん たまごとアーサの スープ	 からしないため ぶたにくのさっぱりみそやき わぎごはん ゆしどうふ
きゅう しよく 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、ぎゅうにゆ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、ごはんをしっかりといただきます。ごはんは、からだをあたためます。	あさ、おとうふ、やさんから大きなずんどうで、126kgのゆしどうふがときます。
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
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こ ん だ て	 にんじんしりしり さんまのかばやき わぎごはん こんさいじる	 ふわっと いちご こまつなごま じゃこあえ わぎごはん おでん	 いちごジャム ごしゅめめサラダ なかよしパン さけのクリーム シチュー	 みかん チキナーチャンプルー もちぎびごはん イナムドウチ	 ひじきいため あおさいりホキフライ わぎごはん いもにじる
きゅう しよく メモ	かばやきとは、ひらいてほねをのぞいたさかなにあまからいた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、とうほくちほうのかせんじきで、「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
	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
こ ん だ て	 ゆずゼリー かぼちゃてんぷら タウンジー はくさいときゅうり ジュシー のあさづけ	 みかん さかなのてりやき わぎごはん にくじゃが	 クリスマスケーキ 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 しよく メモ	きょうは、冬至(とうじ)です。とうじには、ターンムやさしいもが入ったジュシーをいただきます。	おさかなのなまえは、「シルパー」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)や里芋が入ったタウンジージュシー(クファージュシー)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。



よい  
お年を

