

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。



神原給食センター
TEL・FAX 917-3479

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	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	今日から12月です！風邪に負けないためにも完食目指しましょう！！	ぶかがわめしとは、アサリの入ったご飯です。東京都の郷土料理です。	白いんげん豆はミネラルが豊富な栄養満点な食材です。	スンドゥブやチョレギサラダは、どこの国の料理か知っていますか？	県産のシークワサーを使っておいしい魚料理の出来上がり♪
小学校	E 682 P 22.7 F 22.3	E 654 P 22.0 F 21.1	E 566 P 21.3 F 19.4	E 600 P 20.4 F 20.1	E 620 P 33.8 F 16.0
中学校	E 810 P 26.5 F 25.4	E 732 P 24.2 F 22.6	E 645 P 23.7 F 21.5	E 713 P 23.2 F 22.9	E 704 P 32.4 F 17.0
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	マーボー豆腐が定番ですが、季節の野菜や春雨でもおいしいですね！	卵とチーズでたんぱく質もカルシウムもしっかり取れます！！	なっとうが野菜と絡み合っておりおいしいあえ物が出来上がりました！	たとえ風邪気味でもこれを飲めば治ります！！『チムシンジ』！	根菜類やみその入ったシチューです。いつもと違う味です♪
小学校	E 628 P 21.5 F 17.1	E 635 P 21.0 F 24.9	E 532 P 20.3 F 17.6	E 592 P 26.6 F 15.3	E 579 P 17.5 F 13.9
中学校	E 755 P 24.8 F 19.2	E 755 P 25.1 F 29.9	E 707 P 24.2 F 21.8	E 708 P 31.3 F 16.9	E 681 P 19.9 F 15.1
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	パジルのきいたガバオライスは人気の一品ですね！	石狩(いしかり)汁とはサケで有名な北海道の郷土料理です♪	冬休みまであと一週間、豚肉で疲れを吹き飛ばそう。	パンにピクルスカベツや魚フライをはさみましょう。	サラダは冬が旬のレンコンがたっぷり入っています♪
小学校	E 605 P 21.6 F 17.0	E 611 P 28.2 F 17.5	E 605 P 29.7 F 15.1	E 676 P 26.1 F 26.6	E 582 P 20.9 F 13.4
中学校	E 718 P 24.6 F 18.8	E 718 P 32.0 F 19.2	E 718 P 34.6 F 16.7	E 775 P 29.9 F 30.3	E 692 P 24.3 F 14.6
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	12がつ22日
					12月22日は冬至(とうじ)です。1年で1番夜が長くなる日です。本土では、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとカゼをひかないといわれているそうです。 沖縄では昔から冬至にトゥンジージュシーを食べます。ポロポロジュシーにしたり炊き込みのような硬さにしたりはそれぞれの家庭によります。またターンムやほかの芋を入れてトゥンジージュシーを作ります。残さず食べて、カゼに負けない健康な体にしていきましょう♪
	本日『冬至』です。今日は里芋を使ったトゥンジージュシー！	おでんがうれしい季節ですね。地味な色でもおいしい日です。	あまさんは貴重な県産みかんです♪『あまSUN』と書きます。	クリスマス気分を給食でも味わいましょう♪メリークリスマス♪	
小学校	E 616 P 24.0 F 18.9	E 661 P 30.5 F 20.0	E 621 P 21.6 F 19.7	E 701 P 28.2 F 28.6	
中学校	E 709 P 27.1 F 21.2	E 790 P 36.4 F 22.7	E 732 P 24.4 F 21.7	E 812 P 30.8 F 32.5	

※今月の欠食※

3日：神原中1年
4日：神原中1.2年
5日：神原小5年
神原中2年
8日：神原小5年
神原中2年



※◆12月◆※
給食目標

風邪を予防する
食生活を
身につけよう



かぜを予防するためには

- ①バランスの良い食事
- ②てあらい、うがい
- ③すいみん

この3つが大切だよ～♪



冬休みは、クリスマス、年越しそばに、お正月料理など、行事食を食べる機会がたくさんありますね！楽しい行事を元気に楽しむためにも日々の、早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに過しましょう！