

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。



古蔵学校給食センター  
TEL: 917-3486

※12月給食目標※  
・風邪を予防する食生活を身につけよう  
・冬の健康と栄養について考えよう

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 650kcal	21.1~32.5	14.4~21.7
		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		中学校 830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て					
小学校	E 608 P 24.8 F 19.3	E 589 P 23.0 F 15.0	E 635 P 25.4 F 19.7	E 651 P 27.6 F 27.6	E 617 P 25.0 F 20.2
中学校	E 713 P 28.5 F 21.5	E 698 P 26.6 F 16.3	E 751 P 28.6 F 21.9	E 771 P 32.9 F 32.8	E 677 P 27.8 F 22.2
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て					
小学校	E 596 P 23.1 F 17.5	E 591 P 20.6 F 19.5	E 610 P 23.0 F 22.5	E 675 P 25.8 F 24.8	E 582 P 21.7 F 27.0
中学校	E 707 P 26.7 F 19.7	E 676 P 23.9 F 21.9	E 700 P 25.9 F 25.4	E 785 P 29.0 F 27.0	E 628 P 24.8 F 28.7
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こ ん だ て					
小学校	E 534 P 26.7 F 13.9	E 660 P 26.0 F 22.4	E 590 P 24.8 F 21.8	E 584 P 28.4 F 15.2	E 577 P 26.0 F 16.5
中学校	E 625 P 30.6 F 15.1	E 779 P 29.9 F 25.0	E 727 P 29.1 F 25.1	E 687 P 32.4 F 16.3	E 671 P 28.9 F 17.7
こ ん だ て	22(月) 冬至	23(火)	24(水)	25(木)	
こ ん だ て					
小学校	E 600 P 21.0 F 19.1	E 593 P 19.9 F 15.2	E 594 P 22.4 F 16.2	E 627 P 27.6 F 26.6	
中学校	E 670 P 23.7 F 20.3	E 705 P 22.8 F 16.6	E 689 P 25.4 F 17.0	E 710 P 31.9 F 30.2	

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

手洗いは 感染症予防の基本です!

手洗いのポイント

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

たのしい 冬休みの食生活~

た(食)べすきに気を つけよう

の(飲)み物は甘くない ものを 選ばう

し っかり手を洗って から食事をしよう

い ち(1)日3食、 規則正しく 食べよう

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は期限内に納めましょう。