

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。



◆12月の目標◆

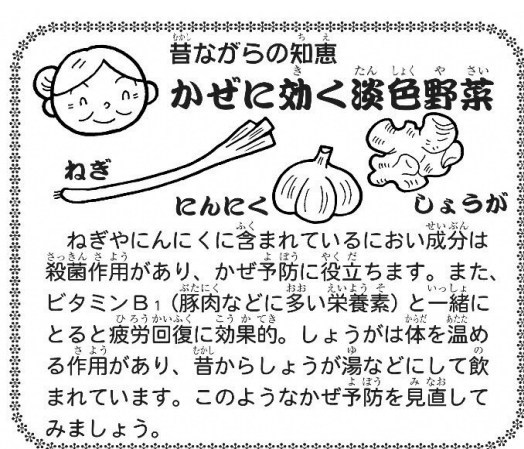
冬野菜について知ろう
かぜを予防する食生活を身につけよう



鏡原学校給食センター
TEL: 917-3492

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	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水) 冬野菜をあじわおう	4(木)	5(金)
	<p>だいずサラダ</p> <p>むぎごはん チキン ストロガノフ</p>	<p>ぶたにくとこんにゃくのいりに</p> <p>いわしのみそに</p> <p>むぎごはん アーサじる</p>	<p>キャンディーチーズ (小学校1コ) (中学校2コ)</p> <p>こんさいサラダ</p> <p>ココアあげパン ふゆやさいのポトフ</p>	<p>オレンジ</p> <p>フータシヤー</p> <p>ゆかりごはん うちな〜みそじる</p>	<p>ターサイバオズ</p> <p>ちゅうか おこわ</p> <p>とりとやさいのちゅうかあえ</p>
	12月の目標は、「冬野菜について知ろう」と「かぜをよぼうする食生活を身につけよう」です。	いわしは、EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富で、学習能力の向上や生活習慣病の予防に役立ちます。	みんなが大好きな揚げパン。今日はココア味です。冬野菜たっぷりのポトフとサラダもしっかりいただきます。	「タシヤー」とは、沖縄料理の調理方法で「炒め物」のことをいいます。フータシヤーやソーメンタシヤーなどがあります。	多菜包子(ターサイバオズ)は、たっぷりの野菜をつかった中華料理の点心(テンシン)です。
小学校	E 627 P 23.6 F 19.8	E 583 P 26.3 F 17.7	E 598 P 25.1 F 26.1	E 585 P 25.0 F 18.6	E 556 P 19.2 F 20.1
中学校	E 753 P 27.8 F 23.3	E 683 P 29.6 F 19.6	E 758 P 32.0 F 32.4	E 701 P 29.7 F 21.5	E 647 P 21.7 F 22.3
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水) かぜを予防(よぼう)しよう	11(木)	12(金) ビタミンたっぷりこんだて
	<p>たまごやき</p> <p>すきやき うどん</p> <p>あつあげとやさいのツナあえ</p>	<p>ひじきいため</p> <p>さばのつけやき</p> <p>むぎごはん きりばしだいこんのみそじる</p>	<p>ポテトビーンズサラダ</p> <p>むぎごはん ふゆやさいのキーマカレー</p>	<p>あつあげのちゅうかいため</p> <p>しゅうまい</p> <p>むぎごはん ちゅうかコーンスープ</p>	<p>こまつナサラダ</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぶたにくとじゃがいものみそじる</p>
	2025年も残りわずかとなりました。しっかりと食事をとって、元気にこの冬を乗りこえましょう♪	具だくさんの汁物は、栄養をバランスよくとることができ、体も温まるので冬にオススメの料理です。	かぜ予防に大切な栄養素「たんぱく質」、「ビタミンA」、「ビタミンC」がとれるこんだてです。	スープには、たまごのかわりに「だいずフレーク」を入れました。かきたま汁のような見ためでおいしくいただけます。	ビタミンたっぷりこんだてです。みなさんは、何種類のビタミンを知っていますか？
小学校	E 489 P 21.9 F 24.8	E 623 P 28.5 F 19.3	E 681 P 22.6 F 24.7	E 625 P 26.7 F 18.6	E 610 P 20.4 F 17.7
中学校	E 599 P 26.8 F 30.8	E 722 P 31.9 F 20.5	E 823 P 26.7 F 29.3	E 746 P 31.6 F 21.1	E 767 P 24.7 F 21.8
こ ん だ て	15(月)	16(火) かみかみこんだて	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金) 12/22 冬至(とうじ)
	<p>ミルメーク</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>むぎごはん マーボーだいこん</p>	<p>りんご</p> <p>おやこどん (むぎごはん)</p> <p>あさりのみそじる</p>	<p>チキンとブロッコリーのサラダ</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>コッペパン はくさいとにくだんごのクリームに</p>	<p>シマナーチャンプルー</p> <p>べにいもごまだんご</p> <p>もちきびごはん チムシンジ</p>	<p>きびなごカリカリフライ (小学校2ひ) (中学校3尾)</p> <p>トウンジー ジューシー</p> <p>ゆず かおりあえ</p>
	だいこんは、冬が旬(しゅん)のやさいです。あまくてジューシーなだいこんを味わってください。	親子丼の中に入っている大豆からできた「ある食べ物」には、たんぱく質や鉄分などの栄養素が豊富にふくまれています。	冬野菜を食べて、免疫力(めんえきりょく)をアップさせましょう☆	第3木曜日は、「琉球料理の日」です。旬をおかえるシマナー(からしな)をチャンプルーにしました。	沖縄では、冬至(とうじ)に田いもや里いもを入れたトウンジージューシーを食べる習慣(しゅうかん)があります。
小学校	E 609 P 22.1 F 16.9	E 645 P 29.2 F 20.0	E 546 P 21.6 F 19.6	E 662 P 26.4 F 18.8	E 560 P 20.3 F 20.9
中学校	E 724 P 26.0 F 19.5	E 773 P 34.5 F 22.9	E 683 P 26.6 F 23.4	E 778 P 31.4 F 20.8	E 688 P 24.6 F 25.1
こ ん だ て	22(月) 小祿南小 欠食	23(火)	24(水)	25(木)	【今月の欠食予定日】 8日(月) 鏡原中1年生 振替休 15日(月)~18日(木) 鏡原中2年生 修学旅行 振替休 22日(月) 小祿南小 振替休
	<p>ヨーグルト</p> <p>わかめと野菜のごま塩ナムル</p> <p>麦ごはん じゃが豚キムチ</p>	<p>さかなのコーンマヨやき</p> <p>バジル スパゲッティー</p> <p>チーズ サラダ</p>	<p>あじつけのり</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>むぎごはん おでん</p>	<p>クリスマスケーキ</p> <p>チキンのポパイチーズやき</p> <p>チキンライス カラフルサラダ</p>	
	じゃがぶたキムチは、キムチいの肉じゃがです。ピリッとした辛みと、にんにくの香りがおいしい料理です。	イタリア料理によく使われるバジルは、胃腸の働きをよくしたり、殺菌作用や、リラックス効果もあるといわれています。	おでんを食べて体を温めましょう。体を温めると、スポーツのケガ予防にもなります。	2学期前半最後の給食です。冬休みも「早ね・早おき・朝ごはん」で元気にすごしてくださいね♪	
小学校		E 703 P 32.0 F 38.0	E 587 P 26.5 F 15.8	E 757 P 24.6 F 33.0	
中学校	E 828 P 28.5 F 25.5	E 818 P 36.5 F 43.2	E 700 P 31.2 F 18.1	E 908 P 29.2 F 39.7	



とうじ
冬至
12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。県外では、冬至にはゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。沖縄では、田芋(ターンム)や里芋をいれたジューシーを作り、いただきます。