

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。



真和志学校給食センター

TEL: 917-3460

FAX: 835-0141

食品群	体内でのたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水) みかんの日	4(木)	5(金)
	くきわかめのあえもの 牛乳 ももまんじゅう むぎごはん いしかりなべ 	きゅうりのすのもの 牛乳 すきやきうどん ぶたにく コロッケ 	ガパオライス 牛乳 みかん むぎごはん にくだんご スープ 	じゃがいものカレー ソテー 牛乳 こくとうパン (小学校) ココアあげパン とうにゅう チャウダー 	タマナーチャン プルー 牛乳 いわしかばすレモンに きびごはん シカムドウチ
小学校	E 606 P 23.2 F 14.4	E 581 P 23.6 F 18.7	E 621 P 23.3 F 14.9	E 571 P 20.5 F 21.9	E 639 P 28.5 F 22.2
	E 711 P 26.4 F 15.6	E 647 P 26.3 F 19.6	E 733 P 26.8 F 16.4	E 780 P 26.3 F 31.4	E 769 P 33.5 F 25.5
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	はるさめサラダ 牛乳 ひじきしゅうまい むぎごはん まーぼーどうふ 	パパイヤタシヤー 牛乳 たかなオムレツ きびごはん もずくとだいこん のスープ 	ヨーグルト 牛乳 ワインナー コッペパン 	わふうサラダ 牛乳 ソースやきそば はるまき 	デークニーイリチー 牛乳 いわしのみそに むぎごはん ゆしどうふ
小学校	E 661 P 25.7 F 20.9	E 573 P 20.7 F 19.6	E 682 P 29.9 F 27.9	E 626 P 18.8 F 34.8	E 649 P 27.1 F 23.0
	E 779 P 29.1 F 23.4	E 703 P 25.3 F 23.0	E 757 P 33.1 F 30.4	E 744 P 21.6 F 41.1	E 760 P 30.0 F 25.4
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)
	フルーツカクテル 牛乳 げんまい ひきにくとだいごはん こんのかレー 	はくさいのあえもの 牛乳 カルフィ ツシュ ひじきごはん レバーいり ごまつくね 	りんご 牛乳 ぎゅうどん なっとうあえ (むぎごはん・ぐ) 	なかみそば (めん) 牛乳 こくとうまんじゅう なかみそば (ぐ) どうふチャン プルー ^{パン} 	かたぬきチーズ 牛乳 コールスロー ミートボールのトマトに
小学校	E 723 P 21.5 F 20.8	E 588 P 24.1 F 18.6	E 597 P 23.9 F 16.3	E 698 P 29.2 F 22.0	E 656 P 24.8 F 25.0
	E 862 P 24.6 F 23.4	E 664 P 26.9 F 20.2	E 707 P 27.7 F 18.2	E 762 P 32.4 F 24.4	E 746 P 27.9 F 27.5
こ ん だ て	22(月) 冬至	23(火)	24(水)	25(木) クリスマス	
	だいこんのゆずあえ 牛乳 トウンジー カボちゃのひきにくフライ 	ビビンバ(やさい) 牛乳 ビビンバ(にく) ビビンバ(むぎごはん) 	マスカットゼリー 牛乳 シマナーちゃんプルー ^{パン} ゆかりむぎ イナムドウチ ごはん 	とりのからあげ 小学校1個 中学校2個 クリスマスケーキ ナポリタン ブロッコリー マヨサラダ 	
小学校	E 687 P 18.7 F 27.4	E 585 P 23.5 F 19.4	E 619 P 25.1 F 17.5	E 736 P 26.9 F 33.2	
	E 796 P 21.1 F 31.3	E 702 P 27.0 F 21.7	E 734 P 29.1 F 19.5	E 833 P 30.6 F 37.0	

【12月栄養指導目標】

『かぜを よぼうする しょくせいかつを みつけよう』
かぜを予防するには、免疫力を高めるたんぱく質や少しの量で
体を温めてくれる脂質、のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、
体の中に入ってきたウイルスを追い出すビタミンCなどの栄養素
をしっかりととることが必要です。これらの栄養素が不足すると、
体の抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。
ご家庭でも、たんぱく質、脂質、ビタミンA、
ビタミンCを意識してとるようにしましょう。



ビタミンもしっかりとってウイルスに負けない体をつくりましょう！



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

お知らせ

12月25日(木)、
与儀小学校への給食提供は、与儀給食センターからになります。



- ☆12月の欠食予定☆
- 10日(水)仲井真中1年
 - 11日(木)大道小3年
 - 15日(月)真和志中2年
 - 16日(火)真和志中2年
 - 17日(水)真和志中2年、仲井真中2年
 - 18日(木)与儀小6年、仲井真中2年
 - 19日(金)与儀小6年、仲井真中2年
 - 22日(月)大道小

