

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	体内での働き
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

	1(月)	2(火)	3(水) みかんの日	4(木)	5(金)
こ ん だ て	くきわかめのあえもの ももまんじゅう おぎごはん いしかりなべ 	きゅうりのすのもの すきやきうどん ぶたにく コロッケ 	ガバオライス みかん おぎごはん にくだんごスープ 	ジャがいものカレー ソテー こくとうパン (小学校) ココアあげパン (中学校) とうにゅうチャウダー 	タマナーチャンプル いわしかぼすレモンに 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
中学校	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	はるさめサラダ ひじきしゅうまい おぎごはん まーぼーどうふ 	パパイアタシャ 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 ウィンナー チリコンカン コッペパン トマトスープ 	わふうサラダ ソースやきそば はるまき 	デークニーイリチー いわしのみそに おぎごはん 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
中学校	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	フルーツカクテル げんまい ひきにくとだいごんのカレー 	はくさいのあえもの カルフィッシュ ひじきごはん レバーいりごまつね 	りんご ぎゅうどん なっとうあえ (おぎごはん・ぐ) 	なかみそば (めん) こくとうまんじゅう とうふチャンプル なかみそば (ぐ) 	かたぬきチーズ コールスロー ミートボールのベにいも トマトにパン
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
中学校	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	冬至 だいごんのゆずあえ トンジー ジューシー かぼちゃのひきにくフライ 	ビビンバ(やさい) ビビンバ(にく) ビビンバ (おぎごはん) さかなそうめんじる 	マスカットゼリー シマナーチャンプル ゆかりおぎ ごはん イナムドウチ 	25(木) クリスマス 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 	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。
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	
中学校	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 みにつけよう』
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つくビタミン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！



☆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

※材料・天候によって献立を変更することがあります。