

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。



首里学校給食センター

TEL: 917-3458

FAX: 887-5846

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

食に関する指導目標		風邪予防に 丈夫な体をつくる		今年の冬至は 12月22日	
「風邪を予防する食生活を身につけよう」		たんぱく質 強い抗酸化作用で体を守る		冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。	
ビタミンA ビタミンC ビタミンE					
1(月) ビーフンは米粉を使っただけです。		2(火) かぜ予防のためにビタミンACEをとろう！		3(水) さむくて水が冷たくても、しっかり手を洗いましょう。	
4(木) ごまにはビタミンEが豊富にふくまれています。		5(金) もちもちのうむくじてんぷら。うむくじてんぷら？			
8(月) さんかく食べはできていますか？		9(火) チーズは牛乳からできています。カルシウムたっぷり！		10(水) 今日のプリンはお麦・乳・卵を使用しています。	
11(木) ジャコは、イワシの稚魚(ちぎょ)です。		12(金) 12月13日はビタミンの日。世界で初めてビタミンを発見したのは日本人です。			
15(月) かぼちゃはかぜ予防にぴったり！		16(火) 冬野菜の代表、大根をたっぷり使いました。		17(水) ミネストローネには、「具だくさんのスープ」という意味があります。	
18(木) 毎月第三木曜日は琉球料理の日。		19(金) 冬野菜いくつ知っていますか？			
22(月) 今日は冬至です。「ん」のつく食べ物で運をつけよう！		23(火) パパイヤは夏が旬ですが、1年中収穫できます。		24(水) ぶりは成長するにつれて名前が変わると知っていますか？	
25(木) メリークリスマス☆ みんなで楽しい給食の時間を♪					
【12月給食提供なし】 9(火)~12(金)松城中1・2年(職場体験・修学旅行・振替休) 11(木)・12(金)城南小5年(自然教室) 12(金)松城中3年(振替休) 15(月)~18(木)松島中2年(修学旅行) 22(月)石嶺小・城東小(振替休)					

※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、毎月10日までに納めましょう。