

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。

今月の給食目標

- 病気に負けない食べ物を知ろう
- 体を温める食べ物について知ろう



高良給食センター

TEL: 917-3484

FAX: 917-3484

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
------------	-----	----------------	-----------------------	--------------------

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	 大人気のあぶらみそで、ごはんがすすむね♪ごはんは勉強や運動のエネルギーを作ってくれるよ。	 ヌンクグワは、ぶた肉ややさい、かまぼこなどの具材を小さく切って煮込んだ琉球料理です。	 さむくなってくるとラーメンがおいしいね♪めんるいは、早食いに注意!よくかんで食べてね。	 魚のすりみを細長くした魚ソーメンです。魚が苦手な人もおいしく食べられるね。	 いしかりじるは、サケが入った具だくさんの汁物です。北海道(ほっかいどう)の郷土料理だよ。
こ ん だ て	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
	 調理員さんの得意料理のたきこみごはん☆今日は鶏肉のうまいたっぷり、とりめしです。	 鉄が足りない体は冷えやすく、体調をくずしやすくなります。レバーでしっかり鉄分補給!	 キノコには食物せんいやビタミンDが含まれています。体調をととのえる大事な栄養だよ。	 カゼに負けない強い体に、ミネラルは欠かせない!ミネラルたっぷりワカメスープです。	 栄養たっぷりのかぼちゃのみそしる。お肌カサカサ、便秘ぎみの人にはぜひ食べてほしい♪
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	 人気メニューのチーズおから。牛乳とチーズで、おかからがしっとりおいしく食べられるよ。	 あさりは鉄分たっぷり。心と体をつよくする栄養です。あったかスープでめしあがれ♪	 にくどうふは、すきやきのような煮物です。たんぱく質がしっかりとれて、体ポカポカ☆	 きびなごは頭からしっぽまで食べられる、栄養まんてんなお魚です。カリカリ衣がおいしいよ☆	 今日は冬至です。トウンジー・ジューシーを食べて、トウンジー・ビーサに負けない体をつくろう!
こ ん だ て	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
	 さむ	 ま	 こ	 り	 じゅー
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	 しょく	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	31(木)	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	30(土)	31(日)	1(月)	2(火)	3(水)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)	23(火)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)
	 く	 く	 く	 く	 く
こ ん だ て	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)
	 く	 く	<img alt="Food icons for torimatsu (とりめし), kibigohan (きびごはん), and miso (み		