

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・学校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	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1～32.5g	14.4～21.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	<p>タマナーチャンプルー</p> <p>あぶらみそ</p> <p>きびごはん もずくととうがんのスープ</p>	<p>ヌンクグラー</p> <p>べにいもだんご</p> <p>きびごはん アーサとたまごのスープ</p>	<p>りんご</p> <p>みそラーメン</p> <p>・ちゅうかめん</p> <p>・スープ</p> <p>にくまん</p>	<p>だいがくいも (1こ)</p> <p>にくそぼろどん</p> <p>にくそぼろどんの具をかけてたべる</p> <p>ごはん さかなソーメンじる</p>	<p>とりにくときゅうりのあえもの</p> <p>なっとう</p> <p>きびごはん いしかりじる</p>
小学校	E 580 P 23.2 F 16.2	E 625 P 23.9 F 17.6	E 591 P 29.1 F 15.6	E 627 P 23.1 F 18.2	E 566 P 25.6 F 14.4
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	<p>とうにゅうプリン</p> <p>いわしのうめみそに</p> <p>とりめし はくさいの ごまあえ</p>	<p>みかん</p> <p>ふりかけ</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>きびごはん チムシンジ</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>ごはん チキンときのこのカレー</p>	<p>からしなのツナあえ</p> <p>わかさぎフリッター</p> <p>きびごはん おでん</p>	<p>チンジャオロース</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん わかめスープ</p>
小学校	E 629 P 23.4 F 24.4	E 597 P 24.4 F 12.1	E 624 P 20.7 F 12.3	E 612 P 24.4 F 18.0	E 640 P 25.5 F 22.1
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	<p>三色ごはん</p> <p>・とりそぼろ</p> <p>・こまつなのあえもの</p> <p>↓のせてたべる</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>チーズおから</p> <p>れんこん入りつくね</p> <p>きびごはん さつまじる</p>	<p>キャベツサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>くるまふナゲット</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>キャベツのゴマしおこんぶあえ</p> <p>ごもくあつやきたまご</p> <p>むぎごはん にくどうふ</p>	<p>きびなごカリカリフライ</p> <p>ミートソース</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ</p>
小学校	E 601 P 24.2 F 16.7	E 601 P 23.7 F 15.6	E 621 P 26.1 F 20.6	E 588 P 26.0 F 16.4	E 575 P 26.9 F 21.4
こ ん だ て	22(月) 冬至 (とうじ)	23(火)	24(水)	25(木) 二学期前半終了&クリスマス	<p>1月5日(月)は給食はありません。</p> <p>2学期後半の給食は、1月6日(火)からです。</p> <p>よろしくお願いします。</p>
	<p>サバのたつたあげ</p> <p>トウンジー</p> <p>ジュシー</p> <p>はくさいの ゆずあえ</p>	<p>バナナ</p> <p>チリビーンズ</p> <p>パーカーハウス</p> <p>パン</p> <p>やさいたっぷり</p> <p>スープ</p>	<p>もやしのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーどうふ</p>	<p>クリスマスケーキ</p> <p>チキンのマーレードソース</p> <p>ピラフ</p> <p>まめまめサラダ</p>	
小学校	E 604 P 25.2 F 23.6	E 633 P 29.1 F 19.3	E 630 P 25.9 F 21.0	E 666 P 25.9 F 25.4	

「冬至 (トウンジー)」 寒さの増す頃、雑炊食す

とうじ ひ 冬至の日には、冬至雑炊(トウンジージュシー)と言って、お米に豚肉やにんじん、田芋や甘藷などを入れて炊き込んだ雑炊をつくり、祖先に供えたあと、家族でいただく習慣がありました。トウンジージュシーに混ぜ込む田芋や甘藷は、農作物に恵まれない沖縄の人々にとって、なくてはならない食物であり、古くから庶民の主食として、重要な位置を占めていました。

きゅうしよく、たいも か さといも 給食では、田芋の代わりに、里芋(チンヌク)を入れて作ります。

12月22日の給食にでるよ♪



こんげつ けつよく よてい 今月の欠食予定

・12日(金)・・・高良小6年・宇栄原小5年

・15日(月)・・・高良小6年 宇栄原小4年・5年

※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、期日までに納めましょう。  
※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)