



令和7年12月 予定献立表



※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
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	26.8	18.05

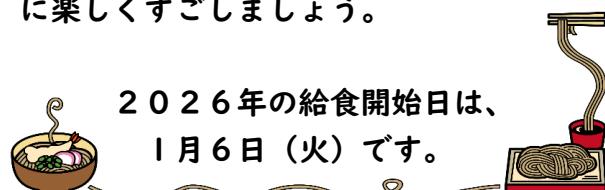
こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
小学校	E 777 P 28.1 F 27.3	E 657 P 27.6 F 17.1	E 590 P 24.8 F 17.2	E 535 P 17.2 F 20.5	E 673 P 26.1 F 24.1
	バナナ 牛乳 タコライス 米粉のコーンポタージュ	手作りスィートポテト 牛乳 レバニラいため ごはん とりじる	もずくのかきあげ 牛乳 キムたくごはん さかなソーメンじる	タンカンサラダ 牛乳 てづくりメロンパン ミネストローネ	ムース 牛乳 カルテツあえ ごはん マーボーだいこん
こ ん だ て	コーンポタージュは、どうもろこしのあま~い味がギュッとつまつた、心も体も温まるスープです。	てづくりスィートポテトは、2年3組の女の子からのリクエストです。みんなも、食べたいたい料理があれば、声かけてくださいね。	キムたくごはんは、キムチとたくあんが入ったごはんで、長野県塩尻市の学校給食から生まれたオリジナルメニューです。	「メロンパン」は、お店に並ぶような見た目ではないけど、「おいしかった」の声にお応えして半年ぶりの登場です。	旬の大根をマーボー豆腐に加えました。大根に味が染みて、ごはんがすすみます♪
8(月)	オレンジ 牛乳 チンジャオロースー ごはん かきたまじる	9(火)	10(水) PTA試食会	11(木)	12(金)
こ ん だ て	さばのみぞれがけ ひじきごはん あさりのすまじる	ソーキにつけ 牛乳 シークヮーサー あえ やさいそば	バナナ 牛乳 キムチあえ ごはん デークニーンブジー	キャベツとえだまめのサラダ 牛乳 てづくりスコーン ごはん ビーフシチュ	
小学校	E 537 P 22.9 F 14.2	E 567 P 31.0 F 20.7	E 677 P 34.2 F 26.2	E 614 P 20.3 F 20.1	E 716 P 24.8 F 22.4
	チンジャオロースーは、中華料理のひとつです。チンジャオはピーマン、ロースーは、細切り肉を意味しています。	みぞれがけの「みぞれ」は、大根おろしのこと。沖縄で「みぞれ」を見ることはできませんが、大根おろしに似ているか調べてみてね。	やさいそばも、リクエストメニューです。ソーキの煮つけをトッピングして食べても。	デークニーンブジーは、沖縄の郷土料理のひとつで、大根のみそ煮という意味です。	野菜をしっかり食べて、免疫力を高めましょう。「栄養・睡眠・手洗い」でカゼに負けない体を作りましょう。
こ ん だ て	ちくぜんに 牛乳 くずもち ごはん アーサと冬瓜のスープ	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金) 食育の日
小学校	E 582 P 24.7 F 13.0	E 654 P 28.9 F 26.4	E 602 P 30.8 F 21.0	E 551 P 29.8 F 13.7	E 603 P 23.4 F 19.9
	くずもちの「くず」は植物の葛の根から取れるでんぶんのことです。今日のくずもちは、タピオカ粉を使って作りました。	給食づくりの合言葉は「みんなの笑顔のため」。みんなの笑顔を思い浮かべながら作っています♪	からしなは、沖縄でよく食べられる野菜で、塩漬けにした「チキナー」が有名ですね。今日はチャーハンに入れてみました。	あさりの佃煮で鉄分補給。鉄分は、不足しがちな栄養素なので、意識してどうに心がけましょう。	そぼろどんは、「肉そぼろ」と「炒り卵」をごはんにのせて配膳しましょう。人参・卵・いんげんの彩りが、食欲をそそります。
こ ん だ て	おかかあえ 牛乳 みかん さかなじる トウンジーシュシー	だいこんのうめサラダ ピザトースト ポトフ	とりにくのねぎみそやき からしなチャーハン にくだんごスープ	タマナーチャンプルー あさりのつくだに ごはん イナムドウチ	りんご 牛乳 そぼろどん ごはん はるさめスープ
小学校	E 539 P 27.5 F 14.4	E 685 P 27.6 F 24.0	E 666 P 26.8 F 18.4	E 761 P 33.2 F 24.4	
	トウンジーとは沖縄の方言で冬至のこと。沖縄では、冬至に家族の健康を願ってジューシーをお供えする習慣があります。	ジャージャー麺は、甘辛い肉みそを麺にのせて食べる中国の料理です。ジャージャーは「混ぜる」という意味です。よく混ぜて食べましょう。	島人参もパパイヤも沖縄ならではの食材です。どちらも、沖縄の自然の恵みがつまつた料理です。体も心も温まります。	コーンフレークといえば朝食のイメージですが、衣にするとサクサク食感になつて、美味しい料理に大変身!	
こ ん だ て					
小学校					
					

★12月の給食目標： かぜに負けない体をつくろう

★12月の栄養目標：

12月26日から冬休みがはじまります。毎日規則正しい生活を送って元気に楽しくすごしましょう。

2026年の給食開始日は、
1月6日(火)です。



<p>1/6 (火)</p> <p>みかん</p>  <p>牛乳</p>  <p>クーブィリチー</p>   <p>くろまいごはん</p>  <p>なかみじる</p> 	<p>1/7 (水)</p>   <p>フルーツヨーグルト</p>   <p>ごはん 県産ズッキーニ</p> <p>カレー</p> 
<p>E 570 P 26.4 F 14.5</p>	<p>E 632 P 19.4 F 18.1</p>