

令和7年  
12月 の予定こんだて表



※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。  
※材料・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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=E100kcal	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	21.1~32.5	14.4~21.7



那覇市立真嘉比小学校  
TEL: 917-3473  
FAX: 917-3473

12月 給食目標

○きれいに手を洗おう

●季節の食べものに  
ついてしろう

いただきます!の前に

石けんで手を  
洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。  
また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、  
細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れ  
ないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

きれいに洗っても実は……

バイ菌がいっぱいかも



ラップフィルムを使ってにぎろう

おにぎり



手には、見えない菌がたくさんいます。そのため、直接ごはんに触れないように、ラップフィルムを用いて、にぎるようにしましょう。

おにぎりの日

実施日は、  
12月5日(金)



おにぎりの日のおたよりに、作り方や目安量をのせて  
います。それを参考に、自分なりのおにぎりを作りましょ  
う。当日の給食はおかずだけでなく、忘れないようにき  
づを付けてください。

こんだて	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) おにぎりの日
あか	とうふ、ぎゅうにゅう、わかめ、とりこ	あつあげ、のり、かまぼこ、とりこ、ぎゅうにゅう、うずらたまご、こんぶ、がんもどき	ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン、ひよこめ、えんどう	かつおぶし、ししゃも、ぶたにく、ウインナー、ぎゅうにゅう、みそ、たまご	とうふ、とりこ、ぎゅうにゅう、もずく
き	さとう、ごまあぶら、ごま、きび、こめ、でんぶ、あぶら、こめ	さとう、ごまあぶら、ごま、おぎ、こめ	さつまいも、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、アーモンド、しょう油	卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、でんぶ、ごま、おぎ、こめ	さとう、ごまあぶら、ごま
みどり	にんじん、ななめ、もやし、えのきたけ、きくらげ、ほうれんそう、にんにく、しょうが	こんにゃく、こまつな、だいこん、にんじん、はくさい、オレゴン	キャベツ、ごぼう、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、パセリ、コーン	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ、ピーマン、しめじ、パセリ	きゅうり、とうがん、ななめ、はくさい、えのきたけ、たまねぎ
小学校	E 661 P 23.7 F 21.2	E 601 P 25.3 F 18.7	E 575 P 20.4 F 22.4	E 593 P 25.6 F 20.7	E 274 P 18.2 F 16.8
こんだて	8(月) リクエスト(1-3-2-1)	9(火) リクエスト(1-2)	10(水) リクエスト(5-3)	11(木)	12(金)
あか	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりこ、チーズ	とりこ、ぎゅうにゅう、みそ、だいず、いわし、アーサ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、だいず	さば、ぎゅうにゅう、とりこ、つくね	のり、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう
き	こめ、ごま、ドレッシング、さとう、あぶら、こむぎ、パン、ココア	さとう、あぶら、でんぶ、おぎ、こめ、もち、ごま、こむぎ、ひまわりのたね	ごまあぶら、ちゅうかめん、こむぎ、さとう、あぶら、パン	卵なしマヨネーズ、ドレッシング、こめ、さとう	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、おぎ、こめ、こめ
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、トマト、マッシュルーム、にんにく、グリーンピース、コーン、ほうれんそう	さんとうさい、たまねぎ、にら、にんじん、ななめ、もやし、えのきたけ、にんにく	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、パナ、にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ	からしな、キャベツ、ごぼう、にんじん、ななめ、はくさい、しいたけ、シークワーサー、コーン、だいこん、はく、しそ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン、みかん
小学校	E 580 P 20.5 F 21.6	E 598 P 26.1 F 18.2	E 635 P 26.4 F 16.9	E 581 P 24.4 F 21.4	E 611 P 20.0 F 19.5
こんだて	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) 琉球料理の日
あか	あぶらあげ、ちくわ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、あおのり、ぶたレバー	ひじき、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、みそ、くわ、かめ、こんぶ、かいそう、とうふ	どうにゅう、とりこ、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、うたまご、アーサ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、みそ、くわ、かめ、こんぶ、かいそう、かんたん、ぶたレバー
き	ごま、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、おぎ、こめ	こめ、さとう、あぶら、でんぶ	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、さとう、あぶら、こむぎ、バーガーパン、卵なしマヨネーズ	あぶら、おぎ、こめ、さとう、でんぶ	さとう、ココア、ドレッシング、あぶら、こむぎ、おぎ、こめ、卵なしマヨネーズ
みどり	ごぼう、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、にんにく、しょうが、きくらげ、だいこん	きゅうり、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、りんご、しいたけ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、きび、ピーマン、パセリ、マッシュルーム、コーン	こんにゃく、たまねぎ、にら、にんじん、もやし、しいたけ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、れんこん、トマト、にんにく、ほうれんそう
小学校	E 550 P 22.7 F 15.9	E 561 P 21.4 F 20.3	E 583 P 25.6 F 21.4	E 577 P 27.2 F 20.4	E 714 P 22.5 F 20.6
こんだて	22(月) 冬至にやせて	23(火)	24(水)	25(木) クリスマス・2学期前半ラスト	冬至(トウんジー)
あか	あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、ポーク、ぎゅうにゅう、だいず、みそ、とりにく、ぶたレバー	ゆしどうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、いわし	ぶたにく、ウインナー、ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、おから、とうにゅう	おきなわけん、とうじ、ひ、沖縄県では冬至の日に、たいも、はい、田芋の入った「トウんジー」を食べる習慣があります。田芋は縁起のいい食材で、家族の健康と繁栄を願っていただきます。
き	こめ、たいも、さとう、あぶら、でんぶ、パン、こむぎ	さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、でんぶ、きび、こめ、こむぎ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶ、ごま、おぎ、こめ、しょうが、いんげん	あぶら、さとう、スパゲティ、ドレッシング、でんぶ、こむぎ、こめ、ココア、パン	はんえい、ねが
みどり	きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、はくさい、みかん、ゆず、しいたけ、かぼちゃ、たまねぎ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ななめ、もやし、ゆず、レモン、しいたけ、にんにく、しょうが、きくらげ	こんにゃく、しょうが、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、トマト、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、コーン	
小学校	E 583 P 20.7 F 20.8	E 605 P 23.6 F 17.6	E 590 P 24.0 F 18.4	E 538 P 24.2 F 20.5	



旬の野菜や果物は栄養たっぷり!  
味もおいしくなります。その時期に  
旬のものを食べるようにしましょう。

