

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	体内でのたらき
赤の食品	血やにく、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	21.1~32.5	14.4~21.7

那霸市立真嘉比小学校  
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います。細菌などを体の中に入れないとためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

きれいに見えても実は……  
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あります。そのため、直接手に触れないように、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。当日の給食はおかげだけなので、忘れないように気を付けてくださいね。

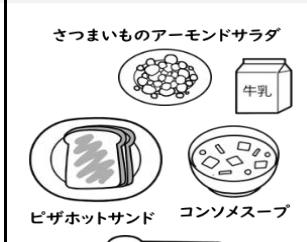
1(月)



2(火)



3(水)



4(木)



5(金)



あか

さとう、ごまあぶら、ごま、きび、こめ、でんぶん、あぶら、こめこ

みどり

うれんそう

E 661 P 23.7 F 21.2

あ

うふ、ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく

き

うら、こめこ

みどり

オレンジ

E 601 P 25.3 F 18.7

か

あつあけ、のり、かまぼこ、とりにく、ぎゅうにゅう、う

き

ぎゅうにゅう、うら、こめこ

みどり

うら、こめこ

E 575 P 20.4 F 22.4

か

ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン、ひよこまめ、えんどう

き

うら、こめこ

みどり

うら、こめこ

E 593 P 25.6 F 20.7

か

かわら、ししゃも、ぶたにく、インナー、ぎゅう

き

うら、こめこ

みどり

うら、こめこ

E 274 P 18.2 F 16.8

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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