

令和7年

12月 のよていこんだてひょう

※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。



那覇市立泊小学校(給食室直通)

TEL・FAX 098-917-3474

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~ 32.5	14.4~ 21.7

12月のきゅうしょくもくひょう

- ・たのしいしょくじをしよう
- ・さむさにまけないしょくじをしよう



12月になりました。だんだんと肌寒くなり、いよいよ冬の季節がやってきます。

冬も元気に過ごすためには、体の抵抗力を高めることが大切です。

バランスのよい食事をとって、適度に体を動かし、十分な休養と睡眠をとります。

また、手洗いとうがいをし、病原菌が
体の中に入らないようにしましょう。



こ ん だ て	小学校	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
		オレンジ ホイコーロー ごはん とりつくねの ちゅうかスープ	たくあんときゅうりの ごまあえ さかなのさいきょうやき きびごはん けんちんじる	フーイリチー ひじきのつくだに ごこくごはん だいこんと アーサのスープ	りんご やさいのごもく しおいため ゆかりごはん なめこじる	ルクジュールのマリネ あげパン さつまいもの クリームシチュー
		E 551 P 22.1 F 13.0	E 572 P 29.6 F 14.0	E 566 P 21.1 F 17.7	E 522 P 18.7 F 11.4	E 588 P 23.2 F 22.7
こ ん だ て	小学校	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
		なつとう シラスのあえもの むぎごはん トマトにくじゃが	にんじんシリシリ いわしのうめに ごこくごはん イナムドゥチ	とうみょうのナムル ターサイパオズ きびごはん マーボー だいこん	みかん ぶたどん (きびごはん) たまごスープ	てづくり ちゅらキャロットケーキ たんたんめん ちゅうかあえ
		E 646 P 26.5 F 18.3	E 660 P 29.2 F 22.2	E 665 P 25.4 F 21.7	E 572 P 24.7 F 12.3	E 724 P 28.5 F 24.5
こ ん だ て	小学校	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金) 冬至(12/22)
		ジョア ごぼうサラダ きびごはん ふゆやさいカレー	だいずふりかけ チヂンニイリチー きびごはん さかなじる	くわのみジャム だいこんのさっぱりサラダ チキンのハニーマスタードやき なかよしパン クラムチャウダー	マーマーチャンプルー あぶらみそ くろまいごはん なかみじる	れんこんのゆずあえ トウジンジー まめとかぼちゃの ジュシー コロッケ
		E 613 P 18.8 F 12.9	E 527 P 23.6 F 12.3	E 671 P 30.2 F 28.4	E 594 P 26.2 F 17.6	E 666 P 22.2 F 21.9
こ ん だ て	小学校	22(月)	23(火)	24(水)	25(木) クリスマス	寒くても暑くても 毎日手洗い
		おんがくはっぴょうかいだいきゅう 音楽発表会代休 	りんご かいそうサラダ きびごはん ポークストロガノフ	ほうれんそうのごまあえ さばのたつたあげ ごはん おらくもスープ	クリスマスケーキ イタリアンサラダ チキンピラフ ハンバーグの ブラウンソースかけ	
			E 575 P 19.9 F 12.1	E 634 P 25.0 F 24.1	E 669 P 23.3 F 24.7	

だれずあまからのレシピ

★11月の「良い歯の日」にかみかみメニューとして出しました。
子どもたちも大好きなメニューです♪

材料(4人分)

煎り大豆	40g
細切りアーモンド	40g
さつまいも(角切り)	80g
油(さつまいもを揚げる用)	
Aはちみつ	大さじ1
Aしょうゆ	小さじ1/2
A酢	小さじ1/3
Aみりん	小さじ1/2
Aさとう	小さじ1

つくりかた

- 1 さつまいもは角切りにし、油でサッと揚げる。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 揚げたさつまいも、大豆、アーモンドを合わせ、Aと合わせる。

さつまいもは揚げるとサクサクして美味しいですが、蒸したり、レンジで加熱しても良いです。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。