

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。

北中城村学校給食共同調理場

TEL : 098-935-3545

FAX : 098-935-3546



こ ん だ て	1(月) 北小5年・北中欠食	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	いわし 梅みそ煮 くだもの からし菜の白和え ごはん みぞれ汁	ヨーグルト 手作りミートローフ 彩りピラフ ミニストローネ	肉春巻 パンウースー ごはん マーボー豆腐	手巻きのり 黒糖納豆みそ 白菜のゆかり和え ごはん タマナーチャンブルー	オートミールクッキー スペaghetti アスパラベーコン ナボリタン ソテー
小学校	C 575 P 27 F 17.7	C 623 P 27.2 F 23.1	C 651 P 24.2 F 24	C 577 P 23.4 F 16.2	C 584 P 21 F 24.2
中学校	C 668 P 30.4 F 18.9	C 710 P 30.4 F 25.9	C 671 P 25.9 F 21.4	C 688 P 26.6 F 17.9	C 665 P 23.5 F 27.3
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	きびなごの 甘酢かけ 鶏肉と大根の煮つけ ごはん 里芋のみそ汁	チキンの ハーブ焼き ラタトイユ なかよしパン さつまいもの ポタージュ	桃まんじゅう 豚肉のににく炒め ごはん 肉だんごの スープ	サーターアンダギー もずく丼 豆腐なめこ汁 (ごはん)	枝豆コーンサラダ ケチャップ オムライス (チキンライス・卵焼き) ベジタブル スープ
小学校	C 564 P 25.5 F 14.9	C 697 P 27.5 F 27.7	C 555 P 20.5 F 14.4	C 624 P 21.3 F 19	C 586 P 23.7 F 22.3
中学校	C 674 P 29.6 F 16.4	C 808 P 31.9 F 31.6	C 654 P 23.5 F 15.7	C 742 P 24.6 F 21.5	C 646 P 25.7 F 24.2
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)
	フルーツ白玉 はりはり漬け 麦ごはん 冬野菜カレー	魚の梅しそ焼き れんこんのさわやか和え 中華風炊き込み ごはん 豆腐の中華 スープ	だいふく キムチーズ肉じゃが ごはん わかめスープ	もずく天ぷら 麩イリチー ごはん イナムドウチ	シークヮーサーカステラ ごぼうとちくわの 煮込みうどん みそマヨ和え
小学校	C 650 P 19.1 F 16.7	C 513 P 27.3 F 12.8	C 560 P 19.5 F 15	C 621 P 29 F 19.2	C 545 P 21.5 F 23.2
中学校	C 790 P 21.8 F 18.5	C 580 P 31.9 F 13.7	C 658 P 22.4 F 15.9	C 737 P 33.9 F 21.5	C 623 P 24.6 F 26.4
こ ん だ て	22(月) 冬至の日	23(火)	24(水)	25(木) ☆クリスマス献立☆	
	くだもの 豆腐のアーサんかけ 冬至ジューシー 小松菜の みそ汁	いんげんのガーリックソテー 魚のピザ焼き 全粒粉パン キャロット スープ	しそ味ひじき ふりかけ 大根のゆず漬け ごはん かぼちゃのそぼろ煮	チキン チョコ マフィン 花野菜サラダ ごはん ビーフシチュー	
小学校	C 574 P 22.8 F 17.8	C 604 P 25.7 F 25.1	C 535 P 18.3 F 13.1	C 772 P 25.8 F 31.1	
中学校	C 661 P 27.8 F 21	C 724 P 36 F 28.9	C 633 P 20.7 F 14.2	C 931 P 30.5 F 36.1	

めん えき りょく たか

免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

やさい
野菜をたっぷり!
あさ
朝のくだものは金!
きん
具だくさんのみそ汁で
しる
よくかんで食べる



やさい
野菜はビタミン、ミネラル
(無機質)、食物繊維の供給
源です。旬の野菜にはその
季節に体が必要とする栄養
も豊富です。



さむ
塞など体へのストレスで
うしな
失われるビタミンCを積極
的にお補給しましょう。朝
食に果物を取り入れるのも
おすすめです。



ふくさい
副菜のみそ汁はバランスの
とれた食事への近道。塩分
のとりすぎに気をつけながら
、具だくさんにして体も
温めましょう。



しょうか
消化がよくなるだけでなく、
はなら
歯並びもよくなります。また
のう
脳に作用して食べ過ぎを防
ぎ、リラックス効果も期待
できます。

冬至って知ってる?

「冬至」は1年のうちで昼が最も短くなる日です。昔から日本では健康を願って、冬至の日に力ボチャを食べ、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。体の免疫力を高め、かぜを予防しましょう!

