



# 12月の予定献立表



※食材の状況や自然災害、そのほかの都合により献立を変更することがあります。(重要)  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。  
食事の際は、注意してよくかんで食べましょう。

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 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

## 12月

●食に関する指導目標：風邪を予防する生活を身に付けよう  
★給食指導目標：衛生的に食事をしよう  
外から帰った後、食事の前後、トイレの後など、丁寧に手を洗い、衛生的に過ごしましょう。  
また、寒さで体調を崩さないよう、旬の食材を取り入れた栄養バランスの良い食事をこころがけましょう。



### ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

- ☆こまめに手を洗う
- ☆早寝・早起きを心がける
- ☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ☆適度に体を動かす

	2日(月) 久しぶりに和え物登場!	3日(火) 清潔な手で食べよう!	4日(水) 12月3日はみかんの日	5日(木) よく噛んで食べよう	6日(金) しょうがで体ぽかぽか
こ ん だ て	ぎょうざ ちゅうかぞうすい ひじきのツナあえ	ブロッコリーソテー こくとうパン(中学校) きなこあげパン(小学校) ABCスープ	みかんゼリー わふう スパゲティ トマトソース つくね	あじつけのり れんこんのごまあえ ごはん すきやき	りんご ぶたにくのしょうがいため ごはん こんさいのみそしる
小学校	E 381 P 14.5 F 15.5	E 636 P 23.6 F 26.8	E 512 P 20 F 19.7	E 607 P 24.5 F 19.5	E 573 P 19.5 F 17.2
中学校	E 419 P 16.2 F 16.4	E 666 P 24.6 F 24.5	E 568 P 22.3 F 21.4	E 718 P 27.8 F 21.8	E 675 P 22.3 F 19
こ ん だ て	うまかってん こまつなのあえもの ゆかりごはん だいこんのにつけ	ミルク イタリアンサラダ ごはん かぼちゃシチュー	えびのうま味たっぷり マーボー豆腐 ちゅうかポテト むぎごはん えびだんごスープ	せんぎりイリチー いわしのうめに きびごはん イナムドゥチ	オレンジ もずくどん(ぐ) ごはん すましじる
小学校	E 593 P 24.5 F 17.3	E 606 P 19.6 F 19.8	E 572 P 19.9 F 17.1	E 655 P 27.4 F 20.9	E 544 P 20.2 F 14.5
中学校	E 693 P 28 F 18.4	E 756 P 22.8 F 22.3	E 674 P 23.2 F 18.7	E 754 P 30.1 F 21.9	E 645 P 23.4 F 15.9
こ ん だ て	ゆずポンチ ごはん チキンカレー	はくさいのおおじそあえ やさいのかきあげ (うどん) (しる) かきあげうどん	いちごジャム チリポテト ぜんりゅうふん パン ミートボール スープ	やさいチャンプルー あぶらみそ きびごはん シカムドゥチ	冬至 みかん タウンジー ジュシー かぼちゃひきにく フライ
小学校	E 665 P 19.3 F 19.9	E 538 P 19.4 F 22	E 624 P 24.4 F 24.3	E 595 P 24.1 F 17.6	E 685 P 18.8 F 27.8
中学校	E 836 P 23 F 23.1	E 560 P 22.3 F 23.2	E 713 P 27.4 F 27.4	E 709 P 27.8 F 19.8	E 793 P 20.9 F 31.3
こ ん だ て	りんご にくやさしいため ごはん ちゅうか コーンスープ	きりぼしだいこんの さっぱりあえ ちぐさやき ごはん いしかりじる	クリスマスケーキ フライドチキン チキンライス ラビオリ クリームスープ	<p>【12/25クリスマスケーキ】 卵、乳、小麦アレルギーの児童生徒でも食べられるクリスマスケーキです♪ クラスのみなさんで同じケーキを楽しみましょう♪</p>	
小学校	E 547 P 21.7 F 12.5	E 555 P 22.7 F 16	E 709 P 26.5 F 22.6		
中学校	E 649 P 25.3 F 13.5	E 648 P 25.6 F 16.8	E 815 P 28.7 F 24.2		

※ 11月の給食費が、残高不足により引き落としできない状況がみられます。12月の口座振替は **12月10日(火)** です。残高不足がないようお願いいたします。(重要)

※給食費口座振替手数料(77円)は、10月から全額保護者負担になっております。ご理解ご協力をお願い致します。(重要)

※物価高騰、おいしい給食推進事業は、引き続き、令和7年3月まで実施します。

※毎月の浦添市のホームページに給食使用食材の産地公表と給食写真の掲載をしています。

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

