

令和7年

# 12月の予定献立表



与那原町立学校給食センター  
TEL: 098-945-3412

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
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	体の調子を整える

こ ん だ て	1(月) ちくぜんに ごはん じゃがいものみそしる	2(火) オレンジ1/4 ごはん ちゅうかスープ	3(水) キャロットジャム トマトオムレツ コッパン クラムチャウダー	4(木) もずくどん (ごはん) 肉だんごスープ	5(金) 冷凍ムース いろいろピラフ ちくわのマヨネーズ焼き
あか	牛乳、ぶたにく、とりにく、わかめ、みそ、かつおだし、にぼしだし	牛乳、とりにく、ぶたにく、かつおだし	牛乳、あさり、ベーコン、オムレツ	牛乳、肉だんご、ぶたにく、もずく、だいず、かつおだし	牛乳、とりにく、ベーコン、ちくわ、あおのり、糸けすり
き	こめ、じゃがいも、さとう、だいず油	こめ、でんぶん、だいず油、ごま油	コッパン(こむぎこ)、じゃがいも、水あめ、さとう	こめ、はるさめ、だいず油、さとう、でんぶん	こめ、だいず油、乳不使用マーガリン、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ムース
みどり	たまねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、ごぼう、しょうが、こんにゃく、たけのこ、しいたけ、れんこん、いんげん	にんじん、はくさい、コーン、長ねぎ、たまねぎ、にんにく、たけのこ、キャベツ、ピーマン、しょうが、オレンジ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、あお豆、にんにく、りんご、パセリ	はくさい、にんじん、しいたけ、ごま油、コーン、しょうが、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、にんにく
こ ん だ て	8(月) 青のりポテトビーンズ(揚げ①) ごはん ぶたにくとしらたきいため	9(火) ベビーチーズ カラフルソテー こくとうパン ABCスープ	10(水) パイパイリチー しそごはん ぐだくさん汁	11(木) はるまき(揚げ②) ごはん あつあげのちゅうかに	12(金) ふゆやさいかレー (おぎごはん) おうとう
あか	牛乳、ぶたにく、とうふ、だいず、あおのり	牛乳、とりにく、ウィンナー、ベーコン、チーズ	牛乳、とりにく、ツナ、チキアキ、かつおだし、にぼしだし	牛乳、ぶたにく、あつあげ、はるまき	牛乳、とりにく、ぶたレバー、白いんげん豆
き	こめ、だいず油、さとう、じゃがいも、でんぶん	こくとうパン(こむぎこ)、マカロニ、じゃがいも、だいず油	こめ、だいず油	こめ、だいず油、さとう、ごま油、でんぶん	こめ、あおむぎ、じゃがいも、だいず油
みどり	にんじん、たまねぎ、はくさい、ごま油、長ねぎ、にんにく、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、パセリ、ブロッコリー、いんげん、コーン、赤ピーマン、にんにく	しそ、だいこん、はくさい、にんじん、こんにゃく、ごま油、パイパイ、キャベツ、にら、にんにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ、ごま油、しいたけ、にんにく、しょうが	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、りんご、だいこん、はくさい、にんにく、もも
こ ん だ て	15(月) オレンジ1/4 やさいのしょうがいため ごはん だいこんのみそしる	16(火) りんごのタルト にこみうどん こいわしのからあげ(揚げ③)	17(水) ぶたキムチどん (ごはん) はるさめスープ	18(木) 琉球料理の日 チキナーチャンプルー ごはん チムシンジ	19(金) ポークしゅうまい ごはん じゃがマーボー
あか	牛乳、とうふ、あぶらあげ、かつおだし、にぼしだし、みそ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、なると、かつおだし、スパラット(こいわし)	牛乳、とりにく、かつおだし、ぶたにく、ごま油	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、みそ、かつおだし、ツナ、あつあげ	牛乳、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ、しゅうまい
き	こめ、さとう、だいず油	うどん(こむぎこ)、さとう、だいず油、りんごのタルト	こめ、はるさめ、ごま、だいず油、さとうごま油	こめ、じゃがいも、だいず油	こめ、じゃがいも、だいず油、でんぶん、ごま油
みどり	だいこん、にんじん、えのきだけ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、オレンジ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ごま油、はくさい、長ねぎ	にんじん、だいこん、ごま油、えのきだけ、にんにく、たけのこ、たまねぎ、白米キムチ、はくさい、にら、しょうが	にんじん、だいこん、にら、にんにく、からしな、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、きくらげ、にら、しょうが、にんにく
こ ん だ て	22(月) 与小欠食・冬至献立 みかん トウンジー ジューシー かぼちゃのそぼろあんかけ	23(火) さばのゆずみそやき しそあじひじき ごはん のっぺい汁	24(水) クリスマス献立 クリスマスデザート スパゲティ ミートソース テリやきチキン	25(木) ミルメーク もみの木ハンバーグソースかけ いちごジャム あみパン はくさいのクリーム煮	ビタミン類をとって かぜを防ごう
あか	牛乳、ぶたにく、チキアキ、かつおだし、とりにく	牛乳、とりにく、かつおだし、にぼしだし、さば、みそ、ひじき、糸けすり	牛乳、ぶたにく、とりにく、だいず、ぶたレバー	牛乳、とりにく、ベーコン、白いんげん豆、もみの木ハンバーグ	
き	こめ、あおむぎ、べにいも、だいず油、じゃがいも、さとう、でんぶん	こめ、さといも、でんぶん、さとう、ごま	スパゲティ(こむぎこ)、だいず油、さとう、クリスマスデザート	あみパン(こむぎこ)、じゃがいも、だいず油、ごま油、乳不使用マーガリン、さとう、ミルメーク、いちごジャム	
みどり	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、あお豆、みかん	こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、ゆず、赤しそ	セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマト	たまねぎ、にんじん、はくさい、あお豆、にんにく、えのきだけ、マッシュルーム	

## 冬休みの過ごし方について



早寝

早起き

朝ごはん

手洗い



うがい

食べすぎ注意

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のためにも手洗い、うがいを徹底しましょう。  
また、年末年始には、いろいろなものを食べる機会が増えます。食べすぎには気をつけましょう。

## 家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



※魚や肉には骨がついていることがよくあります。よく噛んで食べましょう。