

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・学校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

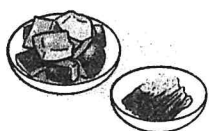


	1(月)北小5年・北中欠食	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて	いとし くだもの 梅みそ煮 からし菜の白和え ごはん みぞれ汁	ヨーグルト 手作りミートローフ 彩りピラフ ミネストローネ	肉巻 ばんわすー ごはん マーボー豆腐	手巻きのり 黒糖納豆みそ白菜のゆかり和え ごはん タマナーチャンプルー	オートミールクッキー スパゲティ アスパラベーコン ナポリタン ソテー
小学校	C 575 P 27 F 17.7	C 623 P 27.2 F 23.1	C 651 P 24.2 F 24	C 556 P 22.5 F 15.5	C 584 P 21 F 24.2
中学校	C 668 P 30.4 F 18.9	C 710 P 30.4 F 25.9	C 671 P 25.9 F 21.4	C 664 P 25.5 F 17.1	C 665 P 23.5 F 27.3
こんだて	8(月) 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	9(火) チキンの ハーブ焼き ラタトゥイユ なかよしパン さつまいもの ポタージュ	10(水) 桃まんじゅう 豚肉のにんにく炒め ごはん 肉だんごの スープ	11(木) サーターアングー もずく丼 豆腐なめこ汁 (ごはん)	12(金) 枝豆コーンサラダ 「ケチャップ」 オムライス ベジタブル (チキンライス・卵焼き) 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) フルーツ白玉 はりはり漬け 麦ごはん 冬野菜カレー	16(火) 魚の梅し焼き れんこんのさわやか和え 中華風炊き込 豆腐の中華 みごはん スープ	17(水) だいふく キムチチーズ肉じゃが ごはん わかめスープ	18(木) 琉球料理の日 もずく天ぷら 麩イリチー ごはん イナムドウチ	19(金) シークワサーカステラ 煮込みうどん ごぼうとちくわの 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 くだもの 豆腐のアーサあんかけ 冬至ジュシー 小松菜の みそ汁	23(火) 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	24(水) 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	25(木) ☆クリスマス献立☆ チョコ チキン マフィン から揚げ 花野菜サラダ ごはん ビーフシチュー	よいお年を
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	

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、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。

野菜をたっぷり! 朝のくだものはさ! 良だくさんのみそ汁で よくかんで食べる



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。



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。



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、良だくさんにして体も温めましょう。



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また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、冬至の日にカボチャを食べ、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!

