

令和7年
12月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養 基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL：0980-76-2455

FAX：0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



《欠食予定》

1日 下地中全学年
22日 下地中全学年



	1(月)	2(火)	3(水) みかんの日	4(木)	5(金)
こ ん だ て	ぎゅうにゅうおしばん (むぎごはん) (ぎゅうどんのぐ) みゃーく ぎゅうどん やさい スープ 牛乳	バナナ (めん) (やさしいスープ) みそラーメン じゃこサラダ 牛乳	パパイアのぶたしゃぶサラダ みかん 「リクエスト給食」 きなこあげパン チキンピーンズ 牛乳	じゃがいものそばろに 伊良部島のまぐろメンチカツ カルシウム たっぷりごはん あさりの すましじる 牛乳	ぶたキムチいため いわしのうめ むぎごはん たまねぎと あぶらあげの みそじる 牛乳
小学校	C 738 P 23.5 F 27.1	C 612 P 27.3 F 16.5	C 638 P 24.9 F 22.6	C 727 P 27.9 F 25.4	C 609 P 27.1 F 18.2
中学校	C 920 P 28.9 F 33	C 792 P 33.8 F 19.5	C 782 P 29.6 F 27.1	C 853 P 32.8 F 26.9	C 768 P 32.2 F 22.5
	8(月)	9(火)	10(水) アロエヨーグルトの日	11(木)	12(金) 12/14麺の日献立
こ ん だ て	オレンジ さばのてりやき カルシウム たっぷりごはん パパイアの コロコロに 牛乳	バターナッツかぼちゃと チーズのサラダ とりにくのマーマレードやき えだまめピラフ もずくスープ 牛乳	アロエヨーグルト (むぎごはん) (にくそばろ) にくそばろごはん ぐだくさん みそじる 牛乳	モーウィサラダ れんこんいりつくね むぎごはん へちまポンジー 牛乳	オレンジ (めん) (カレーじる) 「リクエスト給食」 カレーそば べにいもと コーンのサラダ 牛乳
小学校	C 626 P 29 F 20	C 590 P 24.5 F 20.1	C 623 P 27.4 F 16.8	C 607 P 24.9 F 19.3	C 623 P 24.6 F 16
中学校	C 768 P 35.4 F 23.7	C 714 P 27.7 F 23.5	C 770 P 33.8 F 19.7	C 725 P 29 F 21.2	C 769 P 30 F 18.9
	15(月)	16(火) 12/13ビタンの日献立	17(水) 食育～高知県～	18(木) 宮古みそ寄贈	19(金)
こ ん だ て	「リクエスト給食」 プリン (むぎごはん) (マーボーじゃがいも) マーボー じゃがいもどん とうがんの スープ 牛乳	宮古みそでつくった ゴーライりあぶらみそ トマト ミート オムレツ カルシウム たっぷりごはん とうふ ちゃんぶるー 牛乳	ひゅうがなつゼリー とりにくのゆずみそやき こうしめし ぐるに 牛乳	「リクエスト給食」 チーズおから りんご にくだんごわふうあじ むぎごはん たらのみそじる 牛乳	ウインナーと ブロッコリーのいためもの ケチャップソース ハンバーグ こくどうパン 「リクエスト給食」 コーン ポタージュ 牛乳
小学校	C 630 P 22.5 F 19.2	C 614 P 23.5 F 20.2	C 652 P 28.2 F 14.9	C 647 P 28.5 F 18.5	C 684 P 26 F 26.2
中学校	C 763 P 27.4 F 22.6	C 771 P 29.4 F 24.8	C 775 P 32.1 F 16.7	C 772 P 34 F 21	C 833 P 31.8 F 32.5
	22(月) 冬至、はんぺんの日	23(火) 12/20ぶりの日献立	24(水) 学校給食記念日	25(木) クリスマス	《無償提供品のご案内》
こ ん だ て	ねぎしおきんびら かぼちゃとさつまいものコロッケ むぎごはん はんぺんの スープ 牛乳	にくじゃが ぶりフライ むぎごはん アーサの すましじる 牛乳	「リクエスト給食」 ざくざくチョコ (カルシウムたっぷりごはん) (チキンカレー) カレーライス ゴーラの ツナマヨサラダ 牛乳	クリスマスケーキ チキンフィレオ コーンピラフ キャベツの クリームに 牛乳	「JAおきなわ宮古地区 女性部」様より寄贈 宮古みそ造りは伝統があり、J Aの販売所や産業まつり、離 島フェアなど各イベントで販売 を行っています。 宮古みそは赤褐色で、豚肉料 理や魚汁にととてもよく合いま す。 提供日：16日(火)・18日(木)
小学校	C 621 P 19.9 F 19	C 689 P 28.8 F 19.9	C 717 P 19.3 F 23.9	C 680 P 25.7 F 23.7	
中学校	C 767 P 23.7 F 22.7	C 814 P 33.2 F 21	C 893 P 22.9 F 28.9	C 843 P 31.6 F 28.6	

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、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。

栄養指導目標：寒さに負けない食事をしよう

今年も残すところ、後1か月となりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症などへの感染リスクが高まる時期でもあります。冬を元気に過ごすには、手洗い、うがいはもちろんのこと、1日3度の食事をしっかりとることが大切です。食事では、たんぱく質やビタミンACE(エース)を取り入れるように心がけましょう。

リクエスト給食

中学3年生が給食を食べる機会も残りわずかとなりました。リクエスト給食のアンケート結果を発表します。最後まで友人・先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。

主食の部	おかずの部	デザート
1 みそかつごはん	1 なつとうみそ	1 プリン
2 あげパン	2 からあげ	2 いももち
3 オムライス	3 すきやき	3 いちごプリン
4 もずくどん	4 ヤムニョムチキン	4 フルーツポンチ
5 カレーそば	5 チーズおから	5 ぜんざい
6 タコライス	6 コーンスープ	6 ざくざくチョコ
7 みやこそば	7	7

12月の提供は黄色で塗った献立です。1月以降もお楽しみに！