

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。

食品群	体内ではたらき
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	体の調子をととのえる

恩納村学校給食センター  
TEL 966-8515  
FAX 982-3868

こ ん だ て	1(月) 牛乳 大根めし 揚げ豆腐のもずくあんかけ さつまいもとしめじのみそ汁 果物	2(火) 牛乳 コッペパン ウインナーのケチャップがらめ 豆のサラダ 白菜のクリーム煮	3(水) 牛乳 麦ごはん 枝豆焼売 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め ほうれん草と卵のスープ	4(木) 牛乳 麦ごはん 豚肉のスタミナ焼き 野菜のおかか和え 白菜のみそ汁	5(金) 牛乳 麦ごはん まぐろのねぎみそ焼き おでん もずくのり
あか	牛乳 鶏肉 チキアギ 厚揚げ 豚肉 もずく 油揚げ	牛乳 ウインナー ミックスソース ハム 鶏肉 脱脂粉乳 加工乳 低脂肪 白い んげん	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	牛乳 豚ロース ちくわ ツナ 糸けず り 油揚げ	牛乳 まぐろ ちくわ 厚揚げ つくね ウインナー もずく
き	米 麦 油 揚げ油 三温糖 でん粉 さつまいも じゃが芋	コッペパン 三温糖 小麦粉 マーガリ ン 油	米 麦 でん粉 三温糖 ごま油 油	米 麦 三温糖 ごま油 いりごま	米 麦 三温糖 じゃが芋
みどり	人参 大根 イングン ねぎ 生姜 玉 ねぎ しめじ 温州みかん	コーン 胡瓜 大根 白菜 人参 玉ね ぎ ブロッコリー マッシュルーム	ピーマン 人参 赤ピーマン 竹の子 もやし ほうれん草	長ねぎ 小松菜 大根 もやし 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ	青ねぎ 大根 人参 こんにゃく 小松 菜 椎茸
こ ん だ て	8(月) 牛乳 麦ごはん ひじきたっぷり丼 みそけんちん汁 ごまちゃんすこう	9(火) 牛乳 すき焼きうどん かぼちゃ天ぷら れんこんのごま和え ナッツと魚	10(水) 牛乳 キムタクごはん 多菜包子 春雨スープ 果物	11(木) 牛乳 麦ごはん チキンカレー ゆで卵 フルーツナタデココ	12(金) 牛乳 麦ごはん 魚の花園焼 ちくわと野菜の和え物 あさりとキャベツのみそ汁
あか	牛乳 ひじき 豚肉 きざみ大豆 豆腐	牛乳 豚肉 厚揚げ とりささみ ちく わ	牛乳 豚肉 多菜包子 ハム	牛乳 鶏肉 卵	牛乳 ホキ チーズ ちくわ 糸けずり あさり
き	米 麦 三温糖 油 でん粉 里芋 い りごま ごま油 小麦粉 ラード	うどん 油 三温糖 小麦粉 でん粉 揚げ油 白ねりごま すりごま アーモ ンド・ごま・カエリ	米 麦 いりごま 油 はるさめ でん 粉	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油	米 麦 エッグケアマヨネーズ 三温糖 ごま油
みどり	人参 玉ねぎ 竹の子 赤ピーマン 小 松菜 大根 ごぼう こんにゃく 長ね ぎ 椎茸	系こんにゃく 人参 白菜 長ねぎ か ぼちゃ れんこん 胡瓜 小松菜 コー ン	人参 たくあん 白菜キムチ 木くらげ いんげん 小松菜 白菜 大根 長ねぎ オレンジ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ナタデ ココ バイン缶 もも缶 みかん缶 シークワーサー果汁	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 玉 ねぎ 人参 もやし 白菜 ほうれんそ う えのき茸 キャベツ 小松菜
こ ん だ て	15(月) 牛乳 麦ごはん ちくわの紅葉焼 大根のそぼろ煮 雑穀アングانسー 果物	16(火) 牛乳 なかよしパン チーズオムレツ マンハッタンクラムチャウダー 手作りりんごジャム	17(水) 牛乳 ゆかりごはん 国産キャベツのメンチカツ ごぼうのみそ炒め つみれ汁	18(木) 麦ごはん 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ からし菜炒め 里芋のみそ汁 ジョア	19(金) 牛乳 麦ごはん 魚のゆずみそ焼き パパイヤイリチー もずくスープ
あか	牛乳 ちくわ チーズ 脱脂粉乳 豚肉 きざみ大豆 厚揚げ 10種ミックス ツナ	牛乳 チーズオムレツ あさり ベーコ ン 鶏肉 白いんげん	牛乳 国産キャベツのメンチカツ 豚肉 とびうおボール	豆腐のハンバーグ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 ジョアブレーン	牛乳 まぐろ ツナ 豚ばら肉 チキア ギ もずく 豆腐
き	米 麦 エッグケアマヨネーズ 油 で ん粉 三温糖	なかよしパン じゃが芋 オリーブ油 三温糖 コーンスターチ	米 麦 揚げ油 すりごま いりごま 三温糖 ごま油 油 でん粉	米 麦 三温糖 でん粉 油 里芋	米 麦 三温糖 油
みどり	玉ねぎ 人参 バセリ 大根 グリン ピース 椎茸 木くらげ オレンジ	玉ねぎ セロリ キャベツ アスパラ マッシュルーム トマト缶 バセリ デ ザートフルーツりんご レモン果汁	ゆかり ごぼう 人参 こんにゃく イ ングン 大根 竹の子 小松菜 椎茸	人参 しめじ えのき茸 玉ねぎ から し菜 もやし こんにゃく 大根 小松 菜	ゆずの皮 パパイヤ 大根 人参 なら ねぎ 竹の子 椎茸
こ ん だ て	22(月) 牛乳 冬至ジュシー 鯖の塩焼き 白菜の香り和え ゆし豆腐	23(火) 牛乳 麦ごはん レンコン入り平つくね 小松菜と油揚げ炒め アーサとはんぺん汁 果物	24(水) 牛乳 麦ごはん 小さいわし梅の香揚げ ひじきとひよこ豆のサラダ 豚汁	25(木) 牛乳 ナポリタン 鶏肉の照り焼き さつま芋のチーズ和え クリスマスケーキ	
あか	牛乳 豚肉 昆布 さば とりささみ 糸けずり 豆腐	牛乳 レンコン入り平つくね レンコン 入り平つくね 油揚げ アーサ はんぺ ん	牛乳 小さいわし梅の香揚げ ひじき ち くわ ひよこ豆 チーズ 豚肉	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 ツ ナ チーズ ヨーグルト 全脂無糖	
き	米 麦 田芋 油 三温糖	米 麦 油 三温糖	米 麦 揚げ油 三温糖 いりごま 里 芋	スパゲティ 油 三温糖 水あめ さつ まいも	
みどり	人参 椎茸 白菜 小松菜 大根 ゆず の皮 ねぎ	小松菜 もやし 人参 大根 椎茸 り んご	人参 大根 胡瓜 ごぼう こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ トマ ト缶 胡瓜	

こ  
ん  
だ  
て

あか

き

みどり

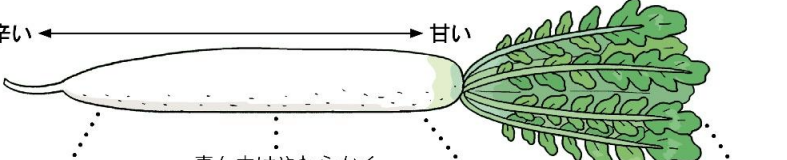
12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

辛い

甘い



根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。

葉は汁の実や炒め物に。



つぼみを食べる野菜  
ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

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、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。