



令和7年 12月 学校給食献立予定表



中学校・分校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み も の	おかず	材 料						栄養価(上段…小学校 下段…中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働く力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん	牛乳	さわらのサラス揚げ ブロッコリーのドレッシングあえ 野菜炒め	さわら 豚肉	牛乳	ブロッコリー にら にんじん たまねぎ もやし 小松菜	しょうが キャベツ	こめ 小麦粉 でんぷん	あがら 油 イタリアンドレッシング	700 871	14.7 15.0	30.3 28.0
2	火	食パン りんごジャム	"	豚骨ラーメン 野菜とささみのサラダ	豚肉 ささみ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ はくさい とうもろこし しょうが にんにく キャベツ	食パン 中華めん りんごジャム	あがら 油 ごまドレッシング	617 765	15.7 15.6	28.9 28.1
3	水	ごはん ウスターソース	"	なると金時コロッケ そえ野菜 豚肉と大根のうま煮	豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが 大根 干しいたけ こんにゃく	こめ さとう なると金時コロッケ	あがら 油	664 812	12.3 11.8	25.5 23.7
4	木	ごはん	"	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく りんご しょうが グリンピース みかん パイン 黄桃	こめ じゃがいも	あがら 油 カレールウ	680 853	11.4 11.0	24.4 22.6
～ か み か み 献 立 ～				いり豆腐 れんこんチップスサラダ	とうふ 豚肉 ちくわ たまご	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	こめ さとう	あがら 油	662 828	16.3 15.7	28.4 26.5
5	金	ごはん ふりかけ(のりかつお)	"										
8	月	ごはん	"	あじのゆうあん焼き にんじんしりしり けんちん汁	あじ ツナ とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん とうみょう ねぎ	ゆず酢 もやし とうもろこし ごぼう 大根 こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あがら ごま油	600 739	19.8 18.0	21.3 18.9
9	火	食パン マーマレードジャム	"	トマトクリームスパゲティ グリーンサラダ	ベーコン	牛乳	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし	食パン スパゲティ さとう マーマレードジャム	バター 生クリーム ごまドレッシング	657 813	12.4 12.3	33.2 32.3
10	水	ごはん	"	ちくわの磯辺揚げ 塩昆布あえ 豚汁	ちくわ 豚肉 みそ	牛乳 青のり 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく	こめ てんぷら粉 さつまいも	あがら 油	688 866	14.5 14.0	22.9 21.1
11	木	ごはん	"	じゃがいものそぼろ煮 わかめと野菜の酢のもの	豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ゆず酢	こめ じゃがいも さとう	あがら 油 しろごま	632 788	13.4 12.9	22.4 20.4
12	金	ごはん	"	タコライス もずくのすまし汁	牛肉 豚肉 大豆 とうふ	牛乳 チーズ もずく	ピーマン トマト にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ 米	あがら 油	647 809	16.9 16.4	29.8 27.8
15	月	ごはん	"	さばのみそ煮 ボイルキャベツ 五目きんぴら	さばのみそ煮 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく	こめ さとう	あがら 油 しろごま	680 870	15.1 14.9	27.5 26.3
16	火	食パン 黒豆きなこクリーム ケチャップ とつとチーズ	"	プレーンオムレツ ボイルブロッコリー 白菜と肉団子のスープ	オムレツ 肉団子	牛乳 とつとチーズ	ブロッコリー にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	食パン はるさめ 黒豆きなこクリーム	あがら ごま油	622 775	14.8 14.6	43.3 41.9
17	水	ごはん	"	ホイコーロー たこ型たこやき	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく しょうが	こめ さとう たこ型たこやき	あがら 油 あがら ごま油	692 850	12.5 11.9	31.2 29.6
18	木	パエリア	"	とり肉のチーズのせパン粉焼き ソパ・デ・アホ	えび いか とり肉 とり肉のチーズのせ パン粉焼き	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ	こめ パン粉 じゃがいも でんぷん	あがら 油 オリーブオイル	606 744	20.5 20.6	31.3 31.0
～ 食 育 の 日 ～				ゆずみそおでん ごまあえ	とり肉 がんもどき ちくわ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく 大根 ゆず酢 キャベツ	こめ 米 里いも さとう	あがら 白ごま	671 838	14.5 14.0	25.9 24.2
～ 冬至(とうじ) 献立 ～				とり肉の照り焼き かぶのゆず香あえ かぼちゃのみそ汁	とり肉 かまぼこ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ かぼちゃ	にんにく かぶ きゅうり ゆず酢 しめじ ごぼう	こめ さとう		659 852	17.2 17.3	26.8 26.3
～ クリスマス 献立 ～				星のコロッケ そえ野菜 ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ えだまめ	食パン 星のコロッケ マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	あがら 油	733 895	13.3 13.0	37.2 35.8

※惣食購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)：中学校…エネルギー650・830Kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの2.0～3.0%となっております。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 アーモンド

☆12月 給食のポイント☆

- 〇5日(金)…かみかみ献立・新メニュー「れんこんチップスサラダ」
- 〇8日(月)…新メニュー「にんじんしりしり」☆沖縄県の家庭料理です。「しりしり」は千切りという意味の沖縄の方言で、千切りにしたにんじんとツナ、その他の具と一緒に炒めた料理です。
- 〇12日(金)…新メニュー「タコライス」「もずくのすまし汁」
- ☆タコライスは、メキシコ料理「タコス」の具をごはんにのせて食べる料理で、沖縄県発祥の料理です。
- 〇18日(木)…新メニュー「パエリア」「ソパ・デ・アホ」
- ☆ソパ・デ・アホは、スペイン語で「にんにくスープ」。昔スペインで、時間がたつてかたくなってしまったパンをおいしく食べるために考えだされた料理です。給食では、パン粉を溶き卵に混ぜ、スープに加えています。
- 〇19日(金)…食育の日「ゆずみそおでん」 ☆給食センター手作りの「ゆずみそ」をおでんの具にかけていただきます。
- 〇22日(月)…冬至献立「かぶのゆず香あえ」「かぼちゃのみそ汁」
- 〇23日(火)…クリスマス献立

今月の地場産物（食材：生産者さん）

- 〇8日(月)・19日(金)…にんじん：有近幸恵さん(海陽町海部) 〇19日(金)…里いも：平岡伸さん(海陽町穴喰)
- 〇22日(月)・23日(火)…きゅうり：東浦誠也さん(美波町西河内)

