

令和7年

12月 のよていこんだてひょう

※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。



欠食がある時は
学校名表示



金武町学校給食センター

TEL: 968-2640
FAX: 983-2107



こんだて 栄養士のひとこと	1(月) さかなのみそやき みかん だいこんのおかかあえ かやくごはん	2(火) タコライス ・ミート ・キャベツ ・チーズ ↓のせて たべる おぎごはん アーサじる	3(水) きびなごのカレーあげ わかめのすのもの おきなわやきそば	4(木) しゅうまい もやしナムル おぎごはん マーボーとうがん	5(金) ベビーチーズ △ 【金武小・中川幼小】 こくとうパン ごぼうサラダ グリーンスープ ハニートースト 【金武中・嘉芸小】
	さばはDHAやEPAという、からだによいあぶらがおいです。じゅけんせいはいのこさずたべよう。	なまやさしい(レタス・トマト)のかわりに、ゆがいたキャベツをのせます。やさしいもしっかりたべよう。	きびなごをたべて、つよいほねをつくろう。きびなごを2〜3こはたべてくれるとうれしいです。	金武町産のとうがんをつかっていただきます。ちいきのやさいをたべられることにかんしゃしよう。	ハニートーストは、バターとはちみつ(ハニー)をパンにぬって、きゅうしょくセンターでやいたよ。
こんだて 栄養士のひとこと	8(月) オムライス ・たまごやきのせる ・ケチャップかける チキンライス マカロニサラダ	9(火) フルーツあんじん ちゅうかどん ちゅうかどんの具のせる おぎごはん はるまき	10(水) メンチカツ かぼちゃサラダ スパゲティミートソース	11(木) 子持ちししゃもフライ 梅アングンスー おぎごはん とうがんのにつけ	12(金) 中川幼・嘉芸小3年 欠食 ヨーグルト 【金武中・嘉芸小】 こくとうパン ブロッコリーソテー マッシュルームスープ 【金武小・中川小】
	ケチャップがとびちった!だいピンチレベル30!たまごやきをじょうずにのせてたべてね。	ちゅうかどんには、うずらのたまごがはいっています。のみこまないようにちゅういしてたべましょう。	かぼちゃサラダには、アーモンドがはいっています。サクサクしたしょうかんがおいしいね。	ししゃもには、カルシウムがいっぱい!ほねや は をじょうぶにするためにひつようなえいようだよ。	ハニートーストは、バターとはちみつ(ハニー)をパンにぬって、きゅうしょくセンターでやいたよ。
こんだて 栄養士のひとこと	15(月) 金武小・金武中3年 欠食 うじら豆腐 オレンジ パンバンジー 中華ちまき風 たきこみごはん	16(火) 金武中3年 欠食 バナナ キャベツのごまサラダ おぎごはん チキンカレー	17(水) 金武中3年 欠食 魚のキャロットソースやき だいずのマリネ きのこスパゲティ	18(木) 嘉芸小6年・金武中3年 欠食 第3木 琉球料理の日 いもてんぷら マーミナーチャンプルー おぎごはん イナムドウチ	19(金) 嘉芸小6年 欠食 第3金 沖縄食材の日 ひじきととりにくの ごまあえ オムレツ ぜんりゅうふんパン ポトフ
	うじら豆腐は、とうふ、さかなのすりみ、たまご、やさいをまぜて、あぶらであげた、てづくりです♡	みんなだいすきカレーライス♪みなさんのおうちでは、カレーライスにどんなざいりょうをいれる?	きのこやだいずにはいっている「しょくもつせんい」は、おなかのなかをそうじしてくれるよ。	「マーミナー」とは、つぎのうちどのやさいのことでしょう?①キャベツ②もやし③にんじん	ポトフには、金武町産のとうがんがはいっています。からだをあたためてかぜをよぼうしよう。
こんだて 栄養士のひとこと	22(月) 冬至 さかなのしおこうじやき みかん はくさいのゆずあえ とうんじーじゅーしー	23(火) アーモンドあえ とうにゅうコロッケ おぎごはん おでん	24(水) かぼちゃてんぷら だいこんとささみのしょうがあえ すきやきうどん	25(木) クリスマス クリスマスケーキ ほしのハンバーグ ピラフ ブロッコリーサラダ	Merry Christmas★ クリスマスイラスト
	とうじ(トウジー)は、たいも(ターム)がはいったジューシーをたべます。金武町産です。	さむいふゆには、やっぱりおでん♡うずらのたまごがはいっています。ゆっくりよくかんでたべてね。	ぎゅうにくやほうれんそうでとれるてつぶんは、こころのせいちょうにたいせつなえいようそです。	メリークリスマス☆かぜよぼうに、ビタミンCたっぷりのブロッコリーもしっかりたべましょう。	



かぜに負けない体をつくらう!

ひが喜れるのも早く、朝晩の冷え込みが感じられるような季節になりました。これから年末にかけて大掃除やお正月の準備など慌たしくなりますが、規則正しい生活で元気に新しい年を迎えましょう。かぜを予防するには、こまめな手洗いと栄養・睡眠をしっかりとることが大切です。しっかり食べて

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA にんじん ほうれん草 うなぎ レバー	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 サケ アーモンド サラダ油
--------------------------------------	--	--------------------------------------

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

キャベツ	なす	はくさい	ピーマン	ブロッコリー	にんじん
た	ま	い	す	だ	き

②

とうもろこし	もやし	きゅうり	だいこん	オクラ	ごぼう
こ	ば	し	し	そ	と

ヒント①
重い順に
ならべよう!

ヒント②
長い順に
ならべよう!

※材料・天候によって献立を変更することがあります。