

令和7年

12月の予定献立表

11月の給食停止期間の還元として、
★のメニュー（4(木)、9(火)、19(水)、23(火)）を
提供いたします。ご迷惑をおかけしました。
弁当対応等のご協力ありがとうございます。

食品群	体内でのはたらき
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

系満学校給食センター
TEL：098-994-5800

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」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。

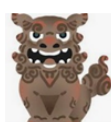
学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月) 寒さに負けない食事 ビビンバ ごはん はるさめスープ	2(火) おからからSDGsを考える ミルクおから わかめごはん ゆきみじる	3(水) 魚(さば)の栄養 さばの レモンマリネかけ チキンヌードル ごはん スープ	4(木) 郷土料理の名前 ★ にんじん ちんすこう しりしりー ごはん イナムドゥチ	5(金) ジュリエンヌって? チキンのトマトに きなこ揚げパン (喜屋武小・米須小・真壁小・西崎小・西崎中) コッペパン ジュリエンヌ (下記以外の学校)
こ ん だ て	8(月) あおさについて ベビーチーズ アーサと きのこパスタ えびすかぼちゃ コロッケ	9(火) 旬のたべもの(キャベツ) ★ ホイコーロー ボンデーナツ チョコかけ たまごいり ごはん ちゅうかスープ	10(水) 芋煮であたたまろう♪ いわしのうめみそに だいこんばいり しっとりふりかけ いもにじる ごはん	11(木) 系満はきゅうりの拠点産地 系満さんきゅうりの サラダ ごま ドレッシング ごはん ツナいり トマトカレー	12(金) 12/13はビタミンの日 ミートペンネ りんご ジャム コッペパン ビタミン スープ
こ ん だ て	15(月) 旬のたべもの(根菜) こんさいのあまからに とうがんの みそしる ごはん	16(火) 成長期に不足しがちな栄養 レバニラいため オレンジ ごはん サムゲタンふう スープ	17(水) 丈夫な体をつくる食事 メンチカツ コーン コッペパン とうにゅう チャウダー	18(木) 第3木曜日は琉球料理の日 パイン タマナー あんだんすー ごはん チャンプルー	19(金) 絹ごし豆腐と沖縄豆腐の違い ★ じゃがいもの そばろに こめこのタルト (いも&くり) ごはん きぬごしとうふの すましじる
こ ん だ て	22(月) 冬至(とうじ) 「ん」のつくにも みかん ごはん けんちんじる	23(火) ムンクグラー ★ ムンクグラー ミルメーク ごはん シカムドゥチ	24(水) 酸味と辛味で温まる デジプルコギ もずくいり サンラータン ごはん	25(木) 冬休みに気をつけること こめこのカップケーキ こまつな ナポリタン クリスマス チキン	今年もお世話になりました! 来年の給食開始は 1月 7日(水)です♪ 2026年に 元気で会い ましょう!



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



♪沖縄の郷土料理コラム♪



「琉球菓子」について

「琉球菓子」: 各国からくる客人をもてなすためや献上品、王族や貴族しか食べられないお菓子で、日本や中国の製造技術を取り入れ、琉球独自の菓子となりました。明治時代以降一般庶民でも食べられるようになり、現在でも多くの琉球菓子が伝わっています。



Q. 琉球菓子は約何種類あるでしょう?
ヒント! 琉球王国時代は約450年続いていて、沖縄の風土にあった琉球菓子が創り出されてきたよ♪

色が鮮やかな琉球菓子2選!!



「せんじゅこう」: 豚脂で小麦をこねた皮に、胡麻あんを包んで筒型に整え、赤・黄・緑の飾りをつけた焼き菓子。



「マチカジ」: 表面に芥子、または胡麻を散らした焼き菓子。沖縄の松風はそれを赤く染めて帯状にし、大きく結んだのが特徴。

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
① た ま い す だ き
ヒント① 重い順にならべよう!

2 とうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう
② こ ぼ し し そ と
ヒント② 長い順にならべよう!

3 みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご ぶどう かき
③ よ ん え す い ば ら う
ヒント③ 小さい順にならべよう!

4 ヒト キリン チーター ソウ ライオン ナマケモノ リクガメ ネコ
④ よ う き り よ り う ど
ヒント④ 足のはやい順にならべよう!

5 シラス クマノミ ジンベエザメ タイ シャチ イワシ
⑤ ん は や き ね ご
ヒント⑤ 大きい順にならべよう!

あ は お や さ は

A. 約160種類