◇学校別内訳◇

上田小	944	豊見城中	1,088
長嶺小	569	長嶺中	641
座安小	534	伊良波中	543
豊見城小	672	豊崎中	395
伊良波小	538	給食センター	59
とよみ小	654	とよむ教室	8
豊崎小	696		
ゆたか小	751	★合計	8,092

令和８年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

12月の予定献立表



ひとくちずつよくかんで給食をあじわおう！

学校給食の栄養基準量（7訂）	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



※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下さい。

※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

こんだて



1(火) リクエスト給食結果
ヨーグルト / きびなごのなんばん漬け / ごはん / とりじゃが / 牛乳

2(水) 楽しくたべよう！
チャプチェ / ごはん / ワンタンスープ / 牛乳

3(木) かぜをひきま宣言
タコライス / タコスミート / かけて食べる / ごはん / スライスチーズ / やさいスープ / 牛乳

4(金) 沖縄の調理法「シンジムン」
バナナ / ひじきのつくだ煮 / ごはん / チムシンジ / 牛乳

こんだて

7(月) すがたを変える大豆
おさかなふりかけ / やさいチャンプルー / ごはん / もずくのみそ汁 / 牛乳

8(火) 魚にはいいところがいっぱい
抹茶プリン / さんまゆずみそ煮 / ごはん / 塩ちゃんこ鍋 / 牛乳

9(水) もったいないを減らそう
オレンジ / プルコギ風炒め / ごはん / 鶏だいこん汁 / 牛乳

10(木) 学校給食の栄養
レーズンクリーム（揚げパン以外の学校） / きなこ揚げパン（豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小） / コッペパン（上記以外の学校） / かぼちゃサラダ / コーンチャウダー / 牛乳

11(金) ひみこのはがいーぜ！
スティック納豆 / 野菜のみそ炒め / ごはん / とりだんご汁 / 牛乳

こんだて

14(月) 旬の果物
みかん / ひじき入り玉子焼き / ごはん / につけ / 牛乳

15(火) 冬の野菜スピナッチ
フルーツナタデココ / 麦ごはん / スピナッチカレー / 牛乳

16(水) 地元の食材で地産地消
チキナーチャンプルー / ンムクジアンダーギー / ごはん / 根菜のみそ汁 / 牛乳

17(木) 第3木曜日は琉球料理の日
黒糖蒸しパン / デークニンブシー / ごはん / 魚そうめん汁 / 牛乳

18(金) ○○づる式
キャベツのメンチカツ / キムタクごはん（豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小） / とりごはん（上記以外の学校） / さつま芋のみそ汁 / 牛乳

こんだて

21(月) ゴマをすりすり♪
鶏ごまサラダ / マーボー大根 / 麦ごはん / 牛乳

22(火) トゥンジー
ゆずみかんゼリー / かぼちゃひき肉フライ / トゥンジージューシー / じゃがいもと厚揚げの炒め煮 / 牛乳

23(水) 牛乳の栄養
いわし梅みそ煮 / 豚肉のしらたきいため / ごはん / 牛乳

24(木) 冬休みの過ごし方
ミルメーク（ココア） / きんぴらのカレー風味 / ごはん / とんじる / 牛乳

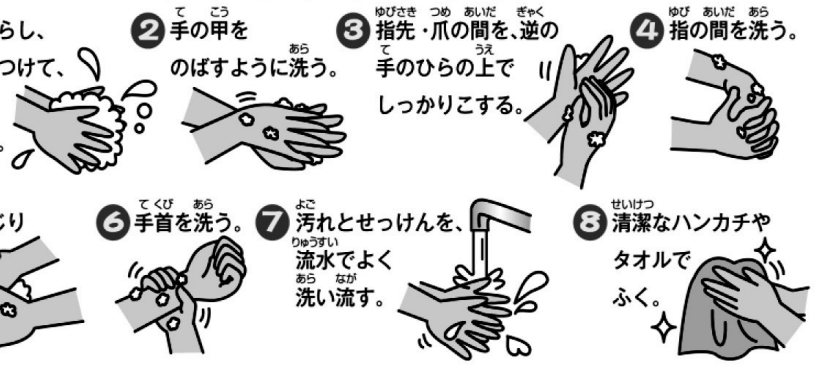
25(金) メリクリ♪
クリスマスケーキ / コールスローサラダ / バーガーパン / あおさ入りアジフライ / 肉だんご入りトマトスープ / 牛乳

きちんと手を洗えていますか？



日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方



冬至 12月22日ごろ



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。

かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか 12月31日



1年の締めくくりとなる日です。日本では、1年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越しそば」を食べる風習があります。

年越しそば



リクエスト給食

卒業を控えている小学6年生と中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食の料理を投票してもらいました。リクエストが多かった料理を12月から3月の給食で提供していきます。右のマークがリクエスト料理です。

リクエスト給食ランキング
1位 揚げパン　2位 タルト　3位 キムチーズ肉じゃが