令和6年度

12月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL　８２－４８７７

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー　たんぱく質　脂質

毎月19日は「食育の日」

栄養目標		
	小学校	寒さに負けない食事をしよう
	中学校	

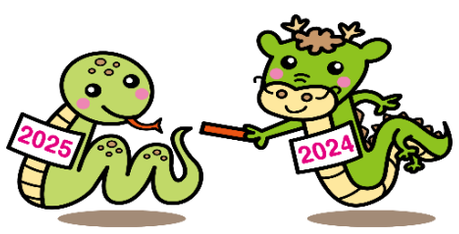
	月			火			水			木			金		
	2			3			4			5	※献立一部変更		6	妙高たっぷりday	
こんだて															
赤	***牛乳***　豚肉　鶏肉　***かまぼこ***　厚揚げ　***豆腐***			***牛乳***　鶏肉　ウインナー　卵　大豆			***牛乳***　***豚肉***　***かまぼこ***　鶏肉　白みそ			***牛乳***　鶏肉　鶏レバー			***牛乳***　豚肉　鶏肉　ちくわ		
黄	米　サラダ油　もち粉　ごま　ゴマ油			***米***　大豆油　ポテト			***中華麺***　砂糖			米　ポテト　カレールー　小麦粉　サラダ油　マカロニ　マヨネーズ			米　里芋　三温糖　大豆油　でん粉		
緑	***パパイヤ***　人参　にら　にんにく　大根　しめじ　しいたけ　白ネギ			玉ねぎ　人参　パプリカ　白菜　小松菜　コーン　トマト			玉ねぎ　人参　白菜　白ネギ　きくらげ　コーン　にんにく　生姜　キャベツ　ぶどう果汁			玉ねぎ　人参　***パパイヤ***　にんにく　きゅうり　コーン　ブロッコリー			大根　人参　しいたけ　こんにゃく　たけのこ　小松菜　洋なしピューレ		
栄養価 小学	636	26.6	18.2	605	25.4	17.6	626	29.3	22.2	696	26.7	25.6	627	23.8	19.8
栄養価 中学	752	31.5	20.2	729	30.2	19.8	738	35.1	25.6	857	32.7	31.1	757	32.3	20.1
	9			10			11			12			13		
こんだて															
赤	***牛乳***　***まぐろ***　きざみ揚げ　麦みそ　卵　チーズ			***牛乳***　鶏肉　***豚肉***　ヨーグルト			***牛乳***　***ベーコン***　魚すり身			***牛乳***　ウインナー　ちくわ　おから　白みそ　昆布			***牛乳***　***豚肉***　***ヨーグルト***		
黄	米　三温糖　大豆油　もち粉			スパゲッティ　大豆油　じゃが芋　小麦粉　オリーブ油			***米***　バター　さつまいも			***米***　じゃが芋　小麦　大豆油　砂糖			米　ハヤシルー　小麦粉　大豆油		
緑	玉ねぎ　人参　パプリカ　小松菜　しめじ　大根			人参　たまねぎ　ほうれん草　トマト			人参　玉ねぎ　あお豆　コーン　かぼちゃ　キャベツ　竹の子　ほうれん草			大根　人参　小松菜　ごぼう　玉ねぎ　レモン果汁			玉ねぎ　人参　マッシュルーム　しめじ　きゅうり　みかん缶　黄桃缶　パイン缶　アロエ　トマト		
栄養価 小学	607	25.8	14.7	662	28.3	87.2	655	17.8	22.6	635	22.2	16.9	637	22.3	18.0
栄養価 中学	726	31.2	16.8	788	33.7	25.4	771	20.1	23.6	770	26.7	19.8	784	26.4	21.1
	16			17			18			19	琉球料理の日		20		
こんだて															
赤	***牛乳***　***豚肉***　***ゆし豆腐***　わかめ			***牛乳***　***豚肉***　***かまぼこ***　***もずく***　麦みそ　***豆腐***　昆布　鶏肉　大豆			***牛乳***　鶏肉　豆腐　魚すり身			***牛乳***　***かまぼこ***　***豚肉***　昆布　白みそ			***牛乳***　***豚肉***　***豆腐***　厚揚げ　***ベーコン***　白みそ　卵		
黄	米　大豆油　ごま　三温糖　ゴマ油　さつまいも			***米***　大豆油　小麦粉　発芽玄米			***うどん***　カレールウ　小麦粉　大豆油			***米***　大豆油　砂糖　小麦粉　ココアパウダー　ラード			米　三温糖　小麦粉　大豆油　ココアパウダー		
緑	ごぼう　人参　ねぎ　こんにゃく			人参　ねぎ　ほうれん草　玉ねぎ			玉ねぎ　人参　白菜　しめじ　きくらげ　枝豆　れんこん　リンゴ果汁　にんにく			切り干し大根　人参　しいたけ　大根　こんにゃく			玉ねぎ　人参　ニラ　白菜　コーン　小松菜　にんにく　生姜　バナナ		
栄養価 小学	619	23.4	18.1	634	28.7	22.6	648	28.3	23.0	605	23.4	16.7	714	24.3	26.5
栄養価 中学	765	28.9	21.8	790	33.9	25.1	747	32.6	25.3	715	28.1	18.2	850	28.8	30.8
	23			24			25								
こんだて															
赤	***牛乳***　***豚肉***　豚レバー　卵　豆乳			***牛乳***　***ベーコン***　鶏肉			***牛乳***　鶏肉　ひじき　大豆　豆乳								
黄	米　ごま　大豆油　ごま油			スパゲッティ　大豆油　じゃが芋　小麦粉　砂糖			***米***　バター　ホワイトルウ　じゃが芋　マヨネーズ　ごま　砂糖　ココアパウダー								
緑	玉ねぎ　人参　ニラ　白ネギ　生姜　にんにく　こんにゃく　みかん			玉ねぎ　人参　パプリカ　トマト　にんにく　***シークヮーサー果汁***			玉ねぎ　人参　あお豆　コーン　ごぼう　レンコン　大黒くわい　しいたけ　わらび　たけのこ　こんにゃく　ひらたけ　しいたけ　わさび								
栄養価 小学	582	22.7	15.9	715	24.7	26.8	647	22.6	28.7						
栄養価 中学	699	27.3	18.2	803	27.9	29.3	760	26.2	32.8						

こんだて

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

赤	
黄	
緑	
栄養価 小学	
栄養価 中学	



● お知らせ ●

3学期の給食スタートは

１月７日（火）からです

冬野菜レンジャー参上

冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。