

令和7年度 12月予定献立表

石垣市立学校給食センター:TEL82-4877

◆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。

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
中学校

タダ
正直なマナーを身につけよう

	月	火	水	木	金
こんだて	1	2	3	4	5
あか	牛乳 豚肉 うす揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 大豆	牛乳 花かつお 鶏肉 豚肉 大豆 卵 豆乳加工品	牛乳 豚肉 鶏肉 卵粉末 牛肉	牛乳 細厚揚げ(大豆) 豚肉 さば 大豆 うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)
き	米 じゃがいも 大豆油 三温糖 黒糖 発芽玄米 小麦 ごま	米 砂糖 米粉 でん粉 パン粉 発芽玄米 小麦 ごま	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 三温糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米 大豆油 ごま油(ごま) 小麦 砂糖 でん粉	米 大豆油 三温糖 さつまいも 砂糖 植物油脂
みどり	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しめじ 小松菜 ウージパウダー	にんじん しめじ はくさい 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ	たまねぎ にんじん ぶどう果汁	たまねぎ にんじん パプリカMIX だいこん しめじなめこ 小松菜 ウージパウダー しょうが	たまねぎ にんじん コーン にら ににく ごぼう 長ねぎ ウージパウダー
こんだて	8	9	10	11	12
あか	牛乳 豚肉 刻み大豆 赤みそ(大麦 大豆) うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 無塩せきベーコン(豚肉、大豆) 鶏肉 豚肉	牛乳 豚肉 かまぼこ(魚) 花かつお 豆腐 魚肉すり身 大豆 卵	牛乳 豚肉 ひじき うす揚げ(大豆) 大豆 木綿豆腐(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) いわし みそ	牛乳 豚肉 ヨーグルト(乳) カルフィッシュ(いりこ)
き	米 大豆油 三温糖 豆乳加工品 豆乳クリーム 砂糖 でん粉 もち粉 上新粉 水あめ	米 パー(乳) 大豆油 パン粉 でん粉 イタリアンドレッシング 植物油脂	八重山そば(小麦) 小麦粉 マーガリン 上白糖 紅芋ペースト アーモンド でん粉 水あめ 植物油脂 小麦粉	米 大豆油 三温糖 黒すりごま じゃがいも 砂糖 米粉	米 大豆油 小麦粉 ハヤシルウ
みどり	たまねぎ しめじ にんじん エリンギ いんげん ににく しょくが 小松菜 だいこん	にんじん たまねぎ あお豆 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX 生姜	キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ かぼちゃ えだ豆 たけのこ ほうれん草 きくらげ	にんじん こんにゃく たまねぎ 小松菜 なめこ ウージパウダー しそ 梅肉 ユーグレナ フリカッケ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ににく みかん もも パイン アロエ
こんだて	15	16	17	18	19
あか	牛乳 卵 鶏肉 プロセスチーズ 豚肉 うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆 無塩せきベーコン(豚肉、大豆)	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ(魚) 花かつお 豆腐 魚肉すり身 ひじき 煮干しだし	牛乳 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉) 大豆 卵 鶏肉	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐(大豆) 絆厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 卵 脱脂粉乳 ゼラチン
き	米 黒いりごま 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) じゃがいも 植物油脂 砂糖	米 白ごま 大豆油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	小麦 砂糖 小麦粉 準チョコレートラード 植物油脂 卵 ココアパウダー	米 大豆油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦 じゃがいも	米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) でん粉 砂糖 小麦粉 植物油脂 ココアパウダー
みどり	ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜 ウージパウダー 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ	コーン 白菜 たまねぎ りんご にんにく しょうが 唐辛子 いんげん たくあん ほうれん草 キャベツ しいたけ シーウーラー 果汁	たまねぎ にんじん 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 ねぎ 枝豆	ブロッコリー きゅうり コーン 小松菜 にんじん たまねぎ	たまねぎ にんじん にら ににく しょくが 小松菜 コーン バナナピューレ
こんだて	22	23	24	25	
あか	牛乳 豚肉 豚レバーチップス わかめ 卵 加糖練乳 牛乳 脱脂粉乳	牛乳 豚肉 チャーシュー(豚肉 砂糖 卵白加工品) 卵 豚肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)	牛乳 鶏肉 加工乳 クリーム(乳) 全粉乳 脱脂粉乳 ゼラチン 南ぬ豚ハンバーグ	牛乳 鶏肉 鶏レバー	A. 手は外部の脳である とドイツの哲学者カント がいったとされるほど、手と脳は 密接な関係にあります。手を使う ことは手の器用さを増すだけでは なく、脳の発達も促すことが科学 的にわかつきました。毎日の食 事で、はしを使いこなしましょう。
き	米 でん粉 三温糖 白ごま ごま油(ごま) 大豆油 水あめ 植物油脂 クリーム 砂糖	米 大豆油 ごま油(ごま) はるさめ 砂糖 豚脂 小麦 ラード でん粉	小麦 乳 植物油脂(大豆) 砂糖 寒天 じゃがいも パー(乳) 小麦粉 植物油 砂糖 ごま	米 じゃがいも 大豆油 小麦粉	
みどり	白菜 たまねぎ にんじん りんご ににく しょうが 唐辛子 ニラ 糸こんにゃく しょくが コーン 長ねぎ	たまねぎ コーン にんじん 干し椎茸 あお豆 はくさい 小松菜 ライチ 果汁 ににく キャベツ ニラ しょうが	たまねぎ クリームコーン あお豆 ごぼう にんじん	たまねぎ にんじん ににく みかん パイン もも ナタデココ	

～お知らせ～



12月23日(火)の献立は石垣中学校1年生の村山穂華さん・金城ゆずなさん・島仲洸さんの3名が総合的な学習の授業で「給食の献立」について取り組み、実際に献立を考えてくれました。

献立を立てるにあたり、給食センターの栄養教諭・学校栄養職員からのインタビューや献立作成の注意点を、また、学校の生徒からのアンケートを元に給食センターで可能な献立を考えてくれました。

献立のポイントとして、チャーハンにはビタミンA・ビタミンDや食物せんい・鉄分を含む人参や椎茸・あお豆を入れました。

チャーハンにすることで苦手なきのこ類や豆類が食べやすくなると考えました。春雨スープには免疫力アップのニラや小松菜・人参・コーン等の野菜を多く使いました。野菜たっぷりの中華献立ができました皆さん美味しいでください。

Q. 手の動きと脳の動き
は関係があるの?

A. 手は外部の脳である
とドイツの哲学者カント
がいったとされるほど、手と脳は
密接な関係にあります。手を使う
ことは手の器用さを増すだけでは
なく、脳の発達も促すことが科学
的にわかつきました。毎日の食
事で、はしを使いこなしましょう。

