

# 1月予定献立表

今月の目標「感謝の気持ちで食べよう」

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

令和7年度

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		主に体をつくるもとになる赤の食品	主に体の調子を整えるもとになる緑の食品	主にエネルギーのもとになる黄の食品	その他				
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
牛乳	牛乳	牛乳						667 kcal	
麦ご飯					米、麦			20.0 g	
カレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターーソース、醤油、バーモントカレーフレーク、とろけるカレールウ		
コロッケ	コロッケ					油		839 kcal	
ちりめん入り野菜ソテー		ちりめん		キャベツ、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	24.2 g	

## 第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「わかえのたまのふじる」受賞名「ネーミングセンス抜群!!賞」

牛乳		牛乳			米	子どもたちが考えたみぞ汁です！ 下記のQRコードからレシピを見れます♥		606 kcal
ご飯								24.4 g
13 さんき 火	鶏肉				でん粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	
きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう	つきこんにやく、砂糖	ごま油	醤油、味噌、とうがらし	760 kcal
わかえのたまのふじる	油揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきだけ、大根	麩		煮干(だし用)	27.9 g
カルシウムミルク		カルシウムミルク						570 kcal
さつまいもパン					パン、さつまいも			27.7 g
14 水 オムレツ	オムレツ							
ドレッシングサラダ			ブロッコリー	キャベツ、コーン		減塩和風ドレッシング		737 kcal
ポークピーンズ	県産大豆、白いんげん豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス(ビーフ用)、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターーソース	34.6 g
牛乳		牛乳						596 kcal
わかめご飯		わかめ			米			25.2 g
15 木 さわらの香味焼き	鰯			白ねぎ		ごま油	生姜、とうがらし、酒、味噌、醤油	
水菜と白菜の煮びたし	油揚げ		水菜、人参	白菜			醤油、味噌	757 kcal
肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ、グリンピース	じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖	油	酒、醤油、味噌	29.3 g

## 【ようけカムday】かむことを意識した献立です。

牛乳		牛乳			米			596 kcal
ご飯								23.5 g
16 金 ホキの磯辯揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒	
アーモンド入り野菜炒め			小松菜	もやし		アーモンド、油	醤油、味噌	773 kcal
白玉雑煮	油揚げ		人参、ねぎ	大根、ごぼう	白玉餅、里芋		塩、醤油、酒、煮干(だし用)	28.8 g

## 毎月19日は食育の日

牛乳		牛乳			パン			635 kcal
パン								22.8 g
ワインナー	ワインナー							
19 月 大根サラダ	かつお節			大根、コーン、きゅうり		減塩和風ドレッシング		
コンソメスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、キャベツ、しめじ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	746 kcal
ミルクドーナツ					ドーナツ、グラニュー糖	油		26.6 g

## みんなのえび天 手巻きのりを入れた小袋に、児童・生徒が描いたイラスト9種類を印刷しています。(885作品の中から選ばれました!)

牛乳		牛乳			米			594 kcal
えび天むす(ご飯)								21.8 g
えび天むす(えび天)	えびフリッター				砂糖	油	味噌、醤油、酒、昆布だし	
20 火 おかげ入り煮びたし	かつお節			白菜			醤油、味噌	
沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、もやし			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	778 kcal
手巻きのり		のり						26.7 g

主な材料

エネルギー

日曜日	献立名	主に体をつくるものになる赤い食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品		その他	たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
牛乳		牛乳				米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		596 kcal
セルフハンバーガー（食パン）						食パン			26.2 g
セルフハンバーガー（ハンバーグ）	ハンバーグ								
セルフハンバーガー（ゆで野菜）				キャベツ				塩	
オニオンスープ	ペーパン	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	じゃが芋	ごま油		醤油、塩、胡椒、鶏だし、中華だし	702 kcal
トマト＆あらびきマスター	ド							トマト＆あらびきマスター	30.8 g
<b>日本全国味めぐり「石川県」</b>									
牛乳		牛乳				米			612 kcal
ご飯						砂糖、でん粉		酒、生姜、味噌、醤油	25.6 g
ぶりの照り焼き	鯵								
あいまぜ	じゃこ天		人参	大根、ごぼう	つきこんにやく、砂糖	油		醤油、味噌、だし汁	772 kcal
めった汁	豚肉、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ	さつまいも			煮干(だし用)	29.2 g
牛乳		牛乳				米			603 kcal
ご飯									23.5 g
シュウマイ	シュウマイ					砂糖	油、ごま油	酢、醤油	
炒めナムル				もやし、枝豆					782 kcal
麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、チンゲン菜、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油		にんにく、生姜、酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース	29.1 g
牛乳		牛乳				米			555 kcal
ご飯									23.3 g
きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油			
プロッコリーのピリ辛和え		プロッコリー	キャベツ		砂糖	ごま油		醤油、酢、トウバンジャン	731 kcal
芋焼き	カット厚揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、生椎茸	里芋、角切りこんにやく、砂糖			醤油、鶏だし、味噌、煮干(だし用)	29.1 g
牛乳		牛乳				米			640 kcal
ご飯									23.1 g
ぽっかけ	鶏肉、県産油揚げ		人参、ねぎ	干し椎茸、ごぼう、玉ねぎ、大根	つきこんにやく、でん粉			塩、醤油、味噌、煮干(だし用)	
N e w ! 浜かつ	ミニチカツ					油			787 kcal
ゆず酢和え				白菜、きゅうり、ゆず果汁	砂糖			酢、醤油	27.1 g
牛乳		牛乳				パン			553 kcal
パン									28.7 g
ローストチキン	鶏肉					油		酒、生姜、にんにく、塩、胡椒	
ツナときのこのソテー	ツナ、大豆粉			もやし、しめじ		油		鶏だし、塩、胡椒	
チンゲン菜のスープ	豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ	春雨、でん粉	油、ごま油		醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	700 kcal
伊予柑				伊予柑					37.5 g
牛乳		牛乳				米			609 kcal
ご飯									28.4 g
さばの塩焼き	鯵							塩	
大豆の磯煮	県産大豆 県産油揚げ	県産ひじき	人参、さやいんげん		砂糖	油、ごま油		鶏だし、醤油、味噌、だし汁	796 kcal
かきたま汁	豚肉、卵、県産豆腐		人参、ねぎ	玉ねぎ、生椎茸	でん粉			醤油、塩、花かつお(だし用)	35.4 g
牛乳		牛乳				米			587 kcal
ご飯									22.5 g
豚肉のしょうが焼き	豚肉					でん粉		酒、生姜、醤油、味噌	
粉ふき芋		青のり				じゃが芋		塩、胡椒	765 kcal
みそ汁	県産厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	白菜、えのきたけ、大根				煮干(だし用)	27.7 g

\*徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。  
材料の都合により献立を変更することがあります。

### 【1月24日から30日は全国学校給食週間】

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深めて関心を高めるための一週間です。

1月26日（月）～30日（金）は『地場産物活用週間』です。この週間には、新居浜市産や愛媛県産の魚、豚肉、野菜等をたくさん使った料理が出来る予定です。市内産のお米も登場します。（新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています）

おしゃれ給食グランプリ  
受賞作品「わかえのたまのみじる」

受賞名「ネーミングセンス抜群賞」

レシピはこちらから →→→

