

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 | |
|--|-------------|--------------------|--------------|---------------------|------------------|--------------------|--|--|----------|
| | | 主に体をつくるものとなる赤の食品 | | 主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 | | 主にエネルギーのもとになる黄の食品 | | | |
| | | 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 | | |
| 9 金 | 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、グリーンピース | じゃが芋 | 油 | にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターソース、 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 | |
| 第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 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」 | | | | | | | | | |
| 13 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 子どもたちが考えたみそ汁です！ 下記のQRコードからレシピを見れます♡ | 606 kcal | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | 24.4 g | |
| | ざんき | 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 | つぎこんにやく、砂 糖 | ごま、油、ごま油 | 醤油、味酢、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、えのきたけ、 大根 | 麩 | | 煮干（だし用） | 27.9 g |
| 14 水 | 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、さつま芋 | | 27.7 g | |
| | 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 | |
| | ポークビーンズ | 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、 ウスターソース | 34.6 g |
| 15 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 596 kcal | |
| | わかめご飯 | | わかめ | | | 米 | | 25.2 g | |
| | さわらの香味焼き | 鯖 | | | 白ねぎ | | ごま油 | 生姜、とうがらし、酒、味酢、醤油 | |
| | 水菜と白菜の煮びたし | 油揚げ | | 水菜、人参 | 白菜 | | | 醤油、味酢 | 757 kcal |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 人参 | 玉ねぎ、グリーンピース | じゃが芋、糸こんに やく、砂糖 | 油 | 酒、醤油、味酢 | 29.3 g |
| 【ようけカムday】かむことを意識した献立です。 | | | | | | | | | |
| 16 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 596 kcal | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | 23.5 g | |
| | ホキの磯辺揚げ | 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、味酢 | 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 | | | | | | | | | |
| 19 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 635 kcal | |
| | パン | | | | | パン | | 22.8 g | |
| | ウインナー | ウインナー | | | | | | | |
| | 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！） | | | | | | | | | |
| 20 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 594 kcal | |
| | えび天むす（ご飯） | | | | | 米 | | 21.8 g | |
| | えび天むす（えび天） | えびフリッター | | | | 砂糖 | 油 | 味酢、醤油、酒、昆布だし | |
| | おかか入り煮びたし | かつお節 | | | 白菜 | | | 醤油、味酢 | |
| | 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 | | | | | | | | | |

子どもたちが考えたみそ汁です！
下記のQRコードからレシピを見れます♡

🍱 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！)

| 日 曜 日 | 献立名 | 主に体をつくるものとなる赤の食品 | | 主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 | | 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） | | |
| | | 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 | | |
| 21 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 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 | ベーコン | 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&あらびきマスタード | 30.8 g |
| 日本全国味めぐり「石川県」 | | | | | | | | | |
| 22 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 612 kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 25.6 g |
| | ぶりの照り焼き | 鱈 | | | | 砂糖、でん粉 | | 酒、生姜、味酢、醤油 | |
| | あいまぜ | じゃこ天 | | 人参 | 大根、ごぼう | つきごんにやく、砂糖 | 油 | 醤油、味酢、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 | さつま芋 | | 煮干（だし用） | 29.2 g |
| 23 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 603 kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 23.5 g |
| | シュウマイ | シュウマイ | | | | | | | |
| | 炒めナムル | | | | もやし、枝豆 | 砂糖 | 油、ごま油 | 酢、醤油 | 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 |
| 26 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 555 kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 23.3 g |
| | きびなごから揚げ | | きびなごからあげ | | | | 油 | | |
| | ブロッコリーのピリ辛和え | | | ブロッコリー | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | 醤油、酢、トウバンジャン | 731 kcal |
| | 芋炊き | カット厚揚げ、鶏肉 | | 人参、ねぎ | 大根、ごぼう、生椎茸 | 里芋、角切りごんにやく、砂糖 | | 醤油、鶏だし、味酢、煮干（だし用） | 29.1 g |
| 27 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 640 kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 23.1 g |
| | ぼっかけ | 鶏肉、黒酢油揚げ | | 人参、ねぎ | 干し椎茸、ごぼう、玉ねぎ、大根 | つきごんにやく、でん粉 | | 塩、醤油、味酢、煮干（だし用） | |
| | New！浜カツ | ミンチカツ | | | | | 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 |
| 28 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 553 kcal |
| | パン | | | | | 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 |
| 29 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 609 kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 28.4 g |
| | さばの塩焼き | 鯖 | | | | | | 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、味酢、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 |
| 30 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 587 kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 22.5 g |
| | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | | | | でん粉 | | 酒、生姜、醤油、味酢 | |
| | 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、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

おいしい給食クラブ！
受賞作品「わかえのたまのふじろ」
受賞名「ネーミングセンス抜群」
レシピはこちらから →→→→→

