

今月の目標「感謝の気持ちで食べよう」

中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質
		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）	
	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					
	わかめご飯		わかめ			米		777 kcal
	高野豆腐のから揚げ	高野豆腐				砂糖, でん粉	油	25.7 g
	ごぼうの炒め煮			人参, さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく, 砂糖	油, ごま	醤油, 酒, だし汁
	のっぺい汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	大根	里芋, でん粉		醤油, 塩, 味酢, 煮干(だし用)
13 火	🔥🍱 みんなのえび天 🍱🔥 手巻きのいを入れた小袋に、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					
	えび天むす ご飯, えび天 手巻きのり	えびフリッター				米, 砂糖, でん粉	油	771 kcal
			のり					19.4 g
	煮びたし	大豆粉		小松菜	白菜			醤油, 味酢
14 水	白玉雑煮	油揚げ		人参, 水菜	大根, ごぼう, しめじ	白玉餅, 里芋		醤油, 酒, 塩, 煮干(だし用)
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	鶏肉のコチュジャン焼	鶏肉					ごま油	コチジャン, オイスターソース, 醤油, にんにく, 生姜, 味酢, 酒
	ハリハリサラダ			人参, チンゲン菜	切干大根	砂糖	ごま	酢, 醤油, 塩
15 木	麻婆豆腐	カット豆腐, 豚肉, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, 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, 中華だし
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	コロッケ	コロッケ					油	
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒
16 金	白菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, きくらげ		ごま油	鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒
	🇯🇵 日本全国味めぐり「石川県」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ぶりの照り焼き	鰯						醤油, 味酢, 酒, 生姜
19 月	あいませ	竹輪		人参	大根, ごぼう	つきこんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味酢, だし汁
	めった汁	豚肉, 油揚げ, 味噌		人参, ねぎ	もやし, 玉ねぎ	さつま芋		酒, 煮干(だし用)
	毎月19日は食育の日							
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
20 火	ホキのバーベキューソースかけ	ホキ		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, 酢, ウスターソース
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒
	ミネストローネスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, キャベツ, セロリ	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒
	パテチョコ					パテチョコ		
	カルシウムミルク		カルシウムミルク					
21 水	ポークカレー（ご飯）	豚肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	米, じゃが芋	油	にんにく, 塩, 胡椒, カレー粉, パーモントカレーフレーク, とろけるカレーパウダー, 醤油, ウスターソース
	ゆで卵	卵						
	ごまドレッシングサラダ			人参, ブロッコリー	キャベツ		ごまドレッシング	
	毎月 第3水曜日は【水産の日】							
	牛乳		牛乳					
21 水	ご飯					米		
	ししゃもの天ぷら		ししゃも天ぷら				油	
	アーモンド和え			さやいんげん, 人参	白菜	砂糖	アーモンド	醤油
	冬野菜の沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, 玉ねぎ, 大根, もやし			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質	
		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			
		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	その他	
22 木	牛乳		牛乳						724 kcal 30.2 g
	パン					パン			
	ウインナー	ウインナー							
	じゃが芋のソテー	ツナ		赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	酢, 塩, 胡椒, コンソメ	
	キャベツスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー, キャベツ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コ ンソメ	
23 金	牛乳		牛乳						830 kcal 28.4 g
	五目ラーメン					ラーメン(袋めん)			
		焼き豚		人参, ねぎ	もやし, キャベツ, コーン, メンマ, き	でん粉	ごま油	味醂, 酒, 鶏だし, 中華だ し, 醤油	
	春巻き	春巻き					油		
	大根ナムル			さやいんげん	大根	砂糖	ごま油	醤油	
	ミニオムレット					いちごオムレット			
【1月24日～30日は全国学校給食週間】 学校給食週間中は、新居浜市の郷土料理や、新居浜市産や愛媛県産の食材を使用しています。 （新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。）									
26 月	牛乳		牛乳						814 kcal 28.6 g
	ご飯					米			
	New! 浜カツ	ミンチカツ					油		
	大豆の磯煮	県産大豆, じゃこ 天	県産ひじき	人参, さやいんげ ん	ごぼう	砂糖	ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, だし 汁	
	かきたま汁	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)	
27 火	牛乳		牛乳						759 kcal 31.6 g
	ご飯					米			
	さばのさんしょう焼 き	鯖					ごま油	酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さ んしょう	
	おかか和え	かつお節		小松菜	白菜	砂糖		醤油, 味醂	
	芋炊き	県産油揚げ, 鶏肉		人参, ねぎ	大根, ごぼう, 干し 椎茸	里芋, 角切りこんに ゃく, 砂糖		醤油, 味醂, 煮干(だし 用)	
	かんきつゼリー					ゼリー			
28 水	第Ⅰ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「わかえのたまのふ汁」 受賞名「ネーミングセンス抜群賞」								718 kcal 28.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	塩こうじ, にんにく, 生 姜, 醤油, 鶏だし, 酒	
	ゆかり和え		ちりめん	人参, 赤しそ, ゆか り	キャベツ	砂糖		醤油	
	わかえのたまのふ汁	味噌	わかめ		玉ねぎ, えのきた け	麴		煮干(だし用)	
	伊予柑				伊予柑				
29 木	牛乳		牛乳						726 kcal 39.4 g
	パン					パン			
	ささみのムニエル	ささみ				国産小麦粉	オリーブ油, 油	塩, 胡椒	
	ツナと野菜のソテー	ツナ, 大豆粉		人参	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, 鶏だし, コンソ メ	
	煮込みスープ	ベーコン, 白いん げん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		コンソメ, 鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
30 金	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								849 kcal 29.6 g
	牛乳		牛乳						
	新居井（麦ご飯）	豚肉, えび天		人参, ねぎ	白菜, 玉ねぎ, 生椎 茸	米, 麦, 糸こんにゃ く, でん粉	油	生姜, にんにく, 醤油, 酒, 味醂, 塩, 鶏だし, 中華だ し	
	ハモのレモンソース かけ	ハモ			レモン果汁	砂糖	油	醤油, 味醂	
	大学芋					大学いも			

※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。

おいしい給食グランプリ

- ♡ 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」
- ♡ レシピはこちらから

↓
↓
→ →

