

1月予定献立表

今月の目標「感謝の気持ちで食べよう」

令和7年度

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）
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。

中学校

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）		
9金	牛乳		牛乳					777 kcal 25.7 g	
	わかめご飯		わかめ			米			
	高野豆腐のから揚げ	高野豆腐			砂糖, でん粉	油	味醂, 醤油, かつおだし		
	ごぼうの炒め煮			人参, さやいんげん	ごぼう	つきこんにやく, 砂糖	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, 味醂, 煮干(だし用)		
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!)									
13火	牛乳		牛乳					771 kcal 19.4 g	
	えび天むす ご飯, えび天	えびフリッター	のり			米, 砂糖, でん粉	油		
	手巻きのり								
	煮びたし	大豆粉		小松菜	白菜				
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		781 kcal 35.0 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯				米				
	鶏肉のコチュジャン焼	鶏肉					ごま油		
	ハリハリサラダ			人参, チンゲン菜	切干大根	砂糖	コチジャン, オイスターソース, 醤油, にんにく, 生姜, 味醂, 酒		
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	酢, 醤油, 塩	750 kcal 25.7 g	
	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		
16金	白菜スープ	ペーパン		人参, バセリ	白菜, 玉ねぎ, きくらげ		ごま油	766 kcal 30.1 g	
	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	鯵					醤油, 味醂, 酒, 生姜		
19月	あいませ	竹輪		人参	大根, ごぼう	つきこんにやく, 砂糖	醤油, 味醂, だし汁	763 kcal 32.8 g	
	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	780 kcal 29.0 g	
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油		
	ミネストローネスープ	ペーパン, 白いんげん豆		人参, トマト, バセリ	玉ねぎ, キャベツ, セロリー	じゃが芋	油		
	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	743 kcal 25.1 g	
	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			743 kcal 25.1 g	
	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		砂糖	アーモンド		
	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				
							醤油, 塩, 胡椒, 酒, 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			
22 木	牛乳 パン ワインナー じゃが芋のソテー キャベツスープ	牛乳 ワインナー ツナ ペーコン			パン 油 酢, 塩, 胡椒, コンソメ 醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ			724 kcal 30.2 g	
23 金	牛乳 五目ラーメン 焼き豚 春巻き 大根ナムル ミニオムレット	牛乳 五目ラーメン 焼き豚 春巻き 大根ナムル ミニオムレット		人参, パセリ 赤パプリカ 枝豆 玉ねぎ, セロリー, キャベツ	ラーメン(袋めん) でん粉 油 砂糖 いちごオムレット	ごま油 油 ごま油 油	味醂, 酒, 鶏だし, 中華だし, 醤油 醤油	830 kcal 28.4 g	

【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 ご飯 New! 浜カツ 大豆の磯煮 かきたま汁	牛乳 ミニチカツ 県産大豆, じゃこ 天 卵, 県産豆腐			米 油 砂糖 ごま油 でん粉			814 kcal 28.6 g
	牛乳 ご飯 さばのさんしょう焼き おかか和え 芋炊き かんきつゼリー	牛乳 鰯 かつお節 県産油揚げ, 鶏肉		人参, さやいんげん 人参, ねぎ	ごぼう 玉ねぎ, 生椎茸	砂糖 ごま油 里芋, 角切りこん にゃく, 砂糖 ゼリー	鶏だし, 醤油, 味醂, だし汁 醤油, 味醂 醤油, 味醂, 煮干(だし用)	
	牛乳 ご飯 さばのさんしょう焼き おかか和え 芋炊き かんきつゼリー	牛乳 鰯 かつお節 県産油揚げ, 鶏肉		人参, さやいんげん 人参, ねぎ	白菜 大根, ごぼう, 干し椎茸	砂糖 ごま油 里芋, 角切りこん にゃく, 砂糖 ゼリー	酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さんしょう 醤油, 味醂 醤油, 味醂, 煮干(だし用)	
	牛乳 ご飯 さんき ゆかり和え わかえのたまのみのふ汁 伊予柑	牛乳 鶏肉 ちりめん わかめ		人参, 赤しそ, ゆかり	キャベツ 玉ねぎ, えのきたけ 伊予柑	砂糖 でん粉 麩	油 油 煮干(だし用)	
	牛乳 パン ささみのムニエル ツナと野菜のソテー 煮込みスープ	牛乳 ささみ ツナ, 大豆粉		人参	もやし, コーン	パン 国産小麦粉 油	塩, 胡椒 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ コンソメ, 鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
28 水	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「わかえのたまのみのふ汁」 受賞名「ネーミングセンス抜群賞」							
29 木	牛乳 パン ささみのムニエル ツナと野菜のソテー 煮込みスープ	牛乳 パン ささみ ツナ, 大豆粉		人参, ねぎ	白菜, 玉ねぎ, 生椎茸	米 国産小麦粉 油		718 kcal 28.1 g
30 金	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。							
30 金	牛乳 新居丼（麦ご飯） ハモのレモンソースかけ 大学芋	牛乳 豚肉, えび天 ハモ		人参, ねぎ	白菜, 玉ねぎ, 生椎茸 レモン果汁	米, 麦, 糸こんにゃく, でん粉 砂糖	油 油	849 kcal 29.6 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。

- ✿ 受賞作品「わかえのたまのみのふじる」
- ✿ 受賞名「ネーミングセンス抜群賞」
- ✿ レシピはこちらから

