

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（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

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。

日 曜 日	献立名	主 　　な 　　材 　　料						その他	(小学3年生) 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		
9 金	牛乳		牛乳						546 kcal 28.8 g
	わかめご飯		わかめ			米			
	さけのみそ焼き	鮭, 味噌						醤油, 酒, 味噌, 生姜	
	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油, 味噌	
	冬野菜の沢煮碗	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, 大根, 白菜			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)	
13 火	牛乳		牛乳						635 kcal 31.4 g
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	ブロッコリーのマスタード和え			ブロッコリー	キャベツ			醤油, 粒入りマスタード	
	ポークビーンズ	大豆, 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, ウスターソース, 鶏だし	
14 水	🍤🍱 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！)								619 kcal 22.3 g
	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	のり			米, 砂糖, でん粉	油	味噌, 醤油, 酒	
	煮びたし	大豆粉		小松菜	白菜			醤油, 味噌	
	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)	
15 木	日本全国味めぐり「石川県」								613 kcal 26.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ぶりの照り焼き	鰯						醤油, 味噌, 酒, 生姜	
	あいませ	竹輪		人参	大根, ごぼう	つきごんにやく, 砂糖	油	醤油, 味噌, だし汁	
16 金	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)	598 kcal 21.4 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	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
19 月	白菜スープ	ベーコン		人参	白菜, 玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	652 kcal 24.3 g
	毎月19日は食育の日								
	牛乳		牛乳						
	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, とろけるカレールウ, 醤油, ウスターソース	
	ゆで卵	卵							
20 火	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		575 kcal 26.8 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	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, 鶏だし, コンソメ, 胡椒	
21 水	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	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー			鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	600 kcal 23.2 g
	伊予柑				伊予柑				
	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						
	ご飯								
22 木	焼きししゃも		ししゃも						601 kcal 21.8 g
	里芋のみそ煮	味噌		さやいんげん	玉ねぎ	里芋, 砂糖		味噌, だし汁	
	すき焼き	牛肉, 焼き豆腐		人参	大根, 白菜, 白ねぎ	糸こんにゃく, 砂糖	油	酒, 醤油, 味噌	
	牛乳		牛乳						
	五目ラーメン	焼き豚		人参, ねぎ	もやし, キャベツ, コーン, きくらげ, メンマ	でん粉	ごま油	味噌, 酒, 鶏だし, 中華だし, 醤油	
	春巻き	春巻き					油		21.8 g
	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			

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) 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		
23 金	牛乳		牛乳						593 kcal 24.2 g
	チーズパン		チーズ			パン			
	ウインナー	ウインナー							
	じゃが芋のソテー	ツナ		赤パブリカ	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, コンソメ, 鶏だし	
【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						656 kcal 28.3 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		<u>小松菜</u>	<u>白菜</u>			醤油, 味醂	
	芋炊き	油揚げ, 鶏肉		人参, <u>ねぎ</u>	<u>大根</u> , <u>ごぼう</u> , <u>干し椎茸</u>	里芋, 角切りこんにゃく, 砂糖		醤油, 味醂, 煮干(だし用)	
	シュークリーム					シュークリーム			
27 火	牛乳		牛乳						635 kcal 24.6 g
	パン					パン			
	New！浜カツ	<u>ミンチカツ</u>					油		
	チンゲン菜のソテー			<u>チンゲン菜</u>	もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	
	ラビオリスープ			人参, パセリ	セロリー, 玉ねぎ, <u>キャベツ</u>	ラビオリ	オリーブ油	鶏だし, コンソメ, 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「わかえのたまのふ汁」 受賞名「ネーミングセンス抜群賞」								597 kcal 28.9 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけのみりん焼き	<u>鮭</u>					ごま	醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	かぼちゃのそぼろ煮	<u>豚肉</u>		かぼちゃ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	油	醤油, 酒, だし汁	
	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)	
29 木	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								667 kcal 27.5 g
	牛乳		牛乳						
	新居井（麦ご飯）	<u>豚肉</u> , えび天		人参, <u>ねぎ</u>	<u>白菜</u> , 玉ねぎ, <u>生椎茸</u>	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	<u>ハモ</u>			レモン果汁	砂糖	油	醤油, 味醂	
	大学芋					大学いも			
30 金	牛乳		牛乳						636 kcal 34.7 g
	パン					パン			
	ささみのムニエル	<u>ささみ</u>				小麦粉	バター, 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, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, <u>キャベツ</u>	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
	パテチョコ					パテチョコ			

※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

