

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

小学校

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）

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						(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）		
9金	牛乳	牛乳	牛乳	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	546 kcal 28.8 g	
	わかめご飯	わかめ	わかめ			米			
	さけのみそ焼き	鮭、味噌		小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド		
	アーモンド和え			人参、ねぎ	干し椎茸、大根、白菜				
	冬野菜の沢煮椀	豚肉、油揚げ							
13火	牛乳	牛乳	牛乳			パン		635 kcal 31.4 g	
	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		
	フロッコリーのマスター和え			フロッコリー	キャベツ		醤油、粒入りマスター		
	ポークビーンズ	大豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油		
14水	みんなのえび天							619 kcal 22.3 g	
	牛乳	牛乳	牛乳						
	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				
15木	白玉雑煮	油揚げ		人参、水菜	大根、ごぼう、しめじ	白玉餅、里芋		598 kcal 21.4 g	
	日本全国味めぐり「石川県」								
	牛乳	牛乳				米			
	ご飯								
	ぶりの照り焼き	鰯					醤油、味醂、酒、生姜		
16金	あいませ	竹輪		人参	大根、ごぼう	つきこんにやく、砂糖	油	613 kcal 26.1 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			
	牛乳	牛乳							
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		
19月	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	652 kcal 24.3 g	
	白菜スープ	ペーコン		人参	白菜、玉ねぎ、きくらげ				
	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		
20火	ゆで卵	卵						575 kcal 26.8 g	
	ごまドレッシングサラダ			人参、フロッコリー	キャベツ		ごまドレッシング		
	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		
21水	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	600 kcal 23.2 g	
	ミニストローネースト	ペーコン、白いんげん豆		人参、トマト、バセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリー				
	伊予柑				伊予柑				
	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳	牛乳							
22木	ご飯					米		601 kcal 21.8 g	
	焼きししゃも	ししゃも							
	里芋のみそ煮	味噌		さやいんげん	玉ねぎ	里芋、砂糖			
	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			
	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	601 kcal 21.8 g	
	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		
	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						(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		その他	
牛乳	牛乳								
チーズパン	チーズ			パン				593 kcal	
ワインナー	ワインナー							24.2 g	
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	ペーコン	人参, バセリ	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							
	ご飯				米				
	さばのさんしょう焼き	鰯				ごま油	酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さんしょう	656 kcal	
	おかか和え	かつお節	小松菜	白菜			醤油, 味醂	28.3 g	
	芋炊き	油揚げ, 鶏肉	人参, ねぎ	大根, ごぼう, 干し椎茸	里芋, 角切りこんにやく, 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							
	パン				パン				
	New! 浜カツ	ミニチカツ				油			635 kcal
	チンゲン菜のソテー		チンゲン菜	もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	24.6 g	
	ラビオリースープ		人参, バセリ	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	ラビオリ	オリーブ油	鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒		
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」									
28水	牛乳	牛乳							
	ご飯				米				
	さけのみりん焼き	鮭				ごま	醤油, 味醂, 酒, 生姜	597 kcal	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	かぼちゃ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	油	醤油, 酒, だし汁	28.9 g	
	わかえのたまのふ汁	味噌	わかめ	玉ねぎ, えのきたけ	麸		煮干(だし用)		
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。									
29木	牛乳	牛乳							
	新居丼(麦ご飯)	豚肉, えび天	人参, ねぎ	白菜, 玉ねぎ, 生椎茸	米, 麦, 糸こんにやく, でん粉	油	生姜, にんにく, 醤油, 酒, 味醂, 塩, 鶏だし, 中華だし	667 kcal	
	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	27.5 g	
	大学芋				大学いも				
30金	牛乳	牛乳							
	パン				パン				
	ささみのムニエル	ささみ			小麦粉	バター, 油	塩, 胡椒	636 kcal	
	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	34.7 g	
	煮込みスープ	ペーコン, 白いんげん豆	人参, バセリ	玉ねぎ, キャベツ	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、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

