

2月予定献立表

今月の目標「バランスよく食べて元気な体をつくろう」

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）

令和7年度

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						(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 主にたんぱく質（1群）	主に体の調子を整えるもとになる緑の食品 主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主にエネルギーのもとになる黄の食品 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	
2月	牛乳		牛乳					580 kcal 24.3 g
	ご飯					米		
	さばの塩焼き	鯖					塩	
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、 コーン		ごまドレッシング、ごま	
	豆腐汁	サイコロ豆腐、油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ、しめじ		花かつお（だし用）、醤油、塩	
3火	牛乳		牛乳					615 kcal 27.9 g
	パン					パン		
	小いわしのソース和え	まいわし				砂糖、でん粉	油	
	キャベツのソテー			青ビーマン	キャベツ、枝豆		油	
	野菜スープ	ワインナー		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ	じゃが芋		
	節分豆	大豆					醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
4水	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「マッスル坦々みそスープ」 受賞名「筋肉大好きFamily賞」							
	牛乳		牛乳					619 kcal 21.9 g
	ご飯					米		
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆 腐揚げ					油	
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	白菜	砂糖	醤油、味醂	
	マッスル坦々みそスープ	鶏肉、油揚げ、味噌、豆乳		プロッコリー	もやし	油、ごま油	酒、コチジャン、鶏だし、中華だし	
	牛乳		牛乳					
5木	ジューシー	焼き豚、油揚げ	昆布	人参	干し椎茸、枝豆	米	油	566 kcal 19.3 g
	いも天						さつまいも天ぶら	
	即席漬け				大根、きゅうり	砂糖	ごま油	
	魚そうめん汁	魚そうめん		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ		花かつお（だし用）、醤油、塩	
	【新居浜特別支援学校高等部1年生が考えた献立】							
6金	牛乳		牛乳					604 kcal 32.3 g
	米粉パン					米パン		
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			白ねぎ		ごま油	
	野菜のピリ辛炒め	ベーコン		人参、青ビーマン	枝豆、キャベツ	つきこんにやく	油	
	もずくと卵のスープ	サイコロ豆腐、卵、 かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ		醤油、塩、花かつお（だし用）	
9月	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。							
	牛乳		牛乳					613 kcal 21.1 g
	ご飯					米		
	揚げぎょうざ	餃子					油	
	ハリハリサラダ			人参	切干大根、きゅうり	砂糖	ごま、醤油、塩	
	豆腐の中華煮	カット豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、 きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	
10火	牛乳		牛乳					589 kcal 23.4 g
	パン					パン		
	チーズオムレツ	チーズオムレツ						
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、 セロリー		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	パテチョコ					パテチョコ		
12木	【中学3年生リクエスト献立】							
	牛乳		牛乳					686 kcal 25.2 g
	カレー（麦ご飯）	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリンピー ス	米、麦、じゃが芋	油	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	
13金	牛乳		牛乳					636 kcal 27.4 g
	パン					パン		
	さわらのマヨネーズ焼き	鰯					マヨネーズ	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	
	はるさめスープ	ベーコン、錦糸卵		人参、ねぎ	玉ねぎ	春雨、でん粉	ごま油	

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となる黄の食品			
		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)		
16月	牛乳		牛乳					582 kcal 22.6 g	
	ご飯					米			
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ			油			
	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		
	ふしめん汁	油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	ふしめん	花かつお(だし用), 醤油, 塩, 味噌		
17火	牛乳		牛乳					613 kcal 27.1 g	
	パン					パン			
	ワインナー	ワインナー							
	グリーンサラダ				キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油		
	チリコンカン	大豆, 牛肉, 豚肉, 白いんげん豆		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋, でん粉	油, にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし		
18水	毎月 第3水曜日は【水産の日】							556 kcal 21.9 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ				油			
	卵の花炒め	おから, えび, 油揚げ		ねぎ	ごぼう, 干し椎茸	砂糖	油, 酒, 醤油, だし汁		
	わかめ汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, えのきだけ		花かつお(だし用), 醤油, 塩		
19木	毎月19日は食育の日 日本全国味めぐり「新潟県」							575 kcal 26.1 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけの焼き漬け風	鮭				砂糖, でん粉	ごま油, 醤油, 味噌, 酒, にんにく		
	ごま煮びたし			ほうれん草	白菜		ごま, 醤油, 味噌		
	スキー汁	豚肉, サイコロ豆腐, 味噌		人参	大根, ごぼう, 生椎茸, 白ねぎ	つきこんにやく, さつま芋	酒, 煮干(だし用)		
20金	ぼんかん				ほんかん			589 kcal 22.9 g	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	里芋コロッケ					里芋コロッケ	油		
	コールスローサラダ			人参	キャベツ, コーン	砂糖	オリーブ油, 醋, 醤油, 塩, 胡椒		
24火	コンソメスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋	醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	552 kcal 26.2 g	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	鶏肉のバーベキュースかけ	鶏肉		青ビーマン	玉ねぎ	砂糖	油, にんにく, 酒, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, 醋, ウスターソース		
	ブロッコリーのマスター			ブロッコリー	キャベツ		塩, 醤油, 粒入りマスター		
25水	ド和え							598 kcal 24.9 g	
	A B Cスープ	ワインナー		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー, 白菜	マカロニ	醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「みかんと里芋の郷土椀」 受賞名「みかんさわやか愛媛の味✿賞」								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
26木	ぶりの塩こうじ焼き	鯛					塩こうじ	602 kcal 25.3 g	
	きんぴら			人参	れんこん	つきこんにやく, 砂糖	醤油, 味噌, どうがらし, だし汁		
	みかんと里芋の郷土椀	サイコロ豆腐, 油揚げ, 味噌		ねぎ	ポンジュース	里芋	煮干(だし用)		
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
27金	ささみカツ	ささみフライ					油	691 kcal 30.4 g	
	おかか入り煮びたし	かつお節, 油揚げ		さやいんげん	キャベツ		醤油, 味噌		
	けんちん汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	ごぼう, 大根, しめじ	つきこんにやく, でん粉	塩, 醤油, 味噌, 煮干(だし用)		
	いちごゼリー					ゼリー			
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖	トマトケチャップ, ウスター		
	ドレッシングサラダ						ソース, 中濃ソース		
	冬野菜のシチュー	ベーコン, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, カリフラワー	じゃが芋, 小麦粉	油, 無塩バター		
	※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。								

おいしい給食グランプリ

♥ 受賞作品「マッスル坦々みぞスープ」
♥ 受賞名「筋肉大好きFamily✿賞」

♥ 受賞作品「みかんと里芋の郷土椀」
♥ 受賞名「みかんさわやか愛媛の味✿賞」

レシピはこちらから →

