



予定献立表

今月の目標「寒さに負けない食事をしよう」



令和6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						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のとなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質(2群) 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン(3群) 緑黄色野菜	主にビタミンC(4群) その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物(5群) 米・パン・麺 芋・砂糖	主に脂質(6群) 油脂・種実		
2月	牛乳 ご飯		牛乳			米			562 kcal 24.6 g
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		
	華風和え	かつお節		小松菜, 人参	白菜	砂糖		酢, 醤油, 味醂	
	豆腐の中華煮	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	にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース	
3火	牛乳 パン		牛乳			パン 小麦粉			564 kcal 35.8 g
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ					塩, 胡椒	
	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	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆, ベーコン		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, セロリ	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
4水	牛乳 ご飯		牛乳			米 でん粉			671 kcal 22.1 g
	豚キムチ丼	豚肉, 厚揚げ		人参, チンゲン菜	もやし, キムチ, 玉ねぎ, きくらげ, 白ねぎ		油, ごま油	酒, にんにく, 生姜, コチジャン, 醤油, 味醂, 塩, 胡椒, 鶏だし, 中華だし	
	春巻き	春巻き					油		
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ, コーン	砂糖	油	醤油, 酢, 胡椒	
5木	『南中1年生が考えた献立』								
	牛乳 ご飯		牛乳			米			672 kcal 24.5 g
	ぶりの照り焼き	鱈						醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	ごま和え			ほうれん草	白菜	砂糖	ごま	醤油	
	みそ汁	豆腐, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ, えのきたけ			煮干(だし用)	
お米のタルト					タルト				
6金	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳 パン		牛乳			パン			657 kcal 29.0 g
	チキンカツ	チキンカツ					油		
	きのこ野菜ソテー			チンゲン菜	しめじ, もやし		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
チリコンカン	大豆, 牛肉, 豚肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, コーン	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		
9月	牛乳 ご飯		牛乳			米 でん粉			573 kcal 21.6 g
	ししゃものから揚げ		ししゃも				油		
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋, 砂糖		醤油	
	冬野菜の沢煮椀	豚肉, 厚揚げ		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)	
10火	牛乳 パン		牛乳			パン			565 kcal 25.8 g
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	カラフルサラダ			ブロッコリー, 人参	コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	ポトフ	ウィンナー		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		水, 塩, 胡椒, 醤油, 鶏だし, コンソメ	
11水	牛乳 ご飯		牛乳			米 でん粉			577 kcal 23.2 g
	さばの竜田揚げ	鯖					油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
	アーモンド和え			小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	醤油, 味醂	
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
12木	牛乳 麦ご飯		牛乳			米, 麦 じゃが芋			609 kcal 23.4 g
	冬野菜カレー	牛肉, 豚肉		人参, ブロッコリー	玉ねぎ, 大根		油	にんにく, とろけるカレールウ, パーモンドカレールウ, 醤油, ウスターソース, 鶏だし	
	ゆで卵	卵							
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし, 枝豆		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	

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				
13金	牛乳		牛乳						593 kcal 22.7 g	
	パン					パン				
	コロッケ	コロッケ					油			
	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, マスタード		
16月	ABCスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー, キャベツ	マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	620 kcal 20.9 g	
	日本全国味めぐり「宮崎県」									
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
	チキン南蛮	鶏肉				でん粉, 砂糖	油	にんにく, 生姜, 塩, 酒, 醤油, 味醂, 酢		
17火	一食用ノックタルソース						卵不使用タルタルソース		588 kcal 30.3 g	
	切干大根のハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根, きゅうり	砂糖		酢, 醤油, 塩		
	八杯汁	豆腐		人参, ねぎ	ごぼう, 大根, しめじ	でん粉	油	醤油, 塩, 酒, 味醂, 花かつお(だし用)		
	牛乳		牛乳							
18水	パン					パン			579 kcal 22.4 g	
	さけのハーブ焼き	鮭					油	白ワイン, ハーブ, 塩, 胡椒		
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩, 胡椒		
	かきたまスープ	卵		チンゲン菜, 人参	玉ねぎ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒		
19木	パテチョコ					パテチョコ			毎月 第3水曜日は【水産の日】	
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
	さんまの塩こうじ焼き	秋刀魚						塩こうじ		
20金	野菜とこんにゃくの炒め物			小松菜	白菜	こんにゃく	ごま油	鶏だし, 醤油, オイスターソース, 味醂, とうがらし	623 kcal 22.2 g	
	ふぶき汁	豆腐, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用)		
	毎月19日は食育の日									
	牛乳		牛乳							
21土	ピラフ	ハム		人参	玉ねぎ, 枝豆	米	バター, 油	塩, 胡椒	563 kcal 26.6 g	
	イカリングフライ	イカリングフライ					油			
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
	コンソメスープ	ベーコン		人参, パセリ	大根, 玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
22日	クリスマスデザート					クリスマスデザート(イチゴ味)			617 kcal 29.5 g	
	牛乳		牛乳							
	パン					パン				
	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご, レモン果汁	砂糖, でん粉		塩, 胡椒, 酒, にんにく, 醤油		
23月	ツナともやしのソテー	ツナ		人参	もやし, 黄パプリカ		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	663 kcal 28.6 g	
	白菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒		
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
24火	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油		663 kcal 28.6 g	
	白菜の塩昆布和え		塩こんぶ	人参	白菜		ごま油	醤油, 味醂		
	高野豆腐の煮物	鶏肉, 高野豆腐		人参, さやいんげん	玉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	じゃが芋, 砂糖		醤油, 酒, 味醂, 花かつお(だし用)		
	牛乳		牛乳							
25水	パン					パン			663 kcal 28.6 g	
	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		
	いろどりペンネのソテー			青ピーマン	玉ねぎ, 黄パプリカ	マカロニ	油	トマトソース, トマトケチャップ, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒		
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	人参, パセリ	コーン, 玉ねぎ	じゃが芋, 小麦粉	バター	コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒		
26木	オレンジ				オレンジ					

※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。

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の前の手洗い・うがい・マスクが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

