



# 予定献立表

今月の目標「感謝の気持ちで食べよう」

令和6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木	牛乳 ご飯 さばの塩焼き おかか和え 白玉雑煮 のりの佃煮		牛乳			米 砂糖 白玉餅、里芋		塩 醤油、味酢 醤油、酒、塩、煮干(だし用)	566 kcal 23.2 g
10金	牛乳 パン 鶏肉のマーマレードソースかけ きのこのソテー 肉団子スープ	鶏肉				パン でん粉、マーマレード 油	油、ごま油	生姜、酒、塩、醤油、白ワイン、味酢 塩、鶏だし、コンソメ、胡椒 鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	595 kcal 29.3 g
14火	牛乳 パン ハンバーグ グリーンサラダ サイコロスープ		牛乳			パン 砂糖		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース 塩、酢、醤油、胡椒 醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	598 kcal 28.5 g
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
15水	牛乳 ご飯 あじフライ ひじき入り甘酢炒め 煮込みおでん		牛乳			米 砂糖	油	醤油、酢、胡椒 酒、醤油、味酢、鶏だし、花かつお(だし用)	626 kcal 26.3 g
【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。									
16木	牛乳 わかめご飯 鶏肉の塩こうじ揚げ きゅうりと大根のピリ辛漬け みそ汁		牛乳			米 でん粉 砂糖	油 ごま油	塩こうじ 醤油、酢、トウバンジャン 煮干(だし用)	622 kcal 21.4 g
17金	牛乳 パン ウィンナー もやしのソテー 里芋シチュー		牛乳			パン		塩、鶏だし、コンソメ、胡椒 鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	610 kcal 24.6 g
毎月19日は食育の日									
20月	牛乳 ご飯 ホキの変わり揚げ じゃが芋のおかか煮 魚そうめん汁		牛乳			米 天ぷら粉 じゃが芋、砂糖	アーモンド、油	塩、酒 醤油 花かつお(だし用)、醤油、塩	567 kcal 23.2 g
21火	牛乳 パン ツナオムレツ ブロッコリーのマスタード和え ポークビーンズ		牛乳			パン		塩、醤油、マスタード 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	618 kcal 29.9 g
22水	牛乳 ご飯 シュウマイ ハリハリ漬け 麻婆豆腐		牛乳			米 砂糖	油、ごま油	酢、醤油、塩 酒、にんにく、醤油、トウバンジャン、オイスターソース、中華だし	620 kcal 23.5 g

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)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
23 木	牛乳		牛乳						697 kcal 25.3 g
	麦ご飯					米, 麦			
	ポークカレー	豚肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	にんにく, 塩, 胡椒, カレー粉, パーモンドカレールウ, とろけるカレールウ, 醤油, ウスターソース	
	ハムステーキ	ポロニアステーキ					油		
	野菜ソテー			チンゲン菜	キャベツ, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	

地場産物を食べて

地産地消!



【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。)



24 金	牛乳		牛乳						550 kcal 22.9 g	
	ご飯					米				
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油			
	きんぴら	豚肉		人参, さやいんげん	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	油, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし		
	かきたま汁	卵, かまぼこ	わかめ	人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ	でん粉		醤油, 塩, 花かつお(だし用)		
伊予柑				伊予柑						
27 月	牛乳		牛乳						600 kcal 26.2 g	
	ご飯					米				
	さわらの竜田揚げ	鱈				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜		
	水菜の煮びたし	大豆粉		水菜, 人参	白菜			醤油, 味醂		
ぼっかけ	鶏肉, 油揚げ		人参, ねぎ	生椎茸, ごぼう, 玉ねぎ, 大根	こんにゃく, でん粉		塩, 醤油, 味醂, 煮干(だし用)			
28 火	牛乳		牛乳						606 kcal 35.0 g	
	七福芋パン					パン, 七福芋				
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒		
	ドレッシングサラダ			キャベツ, きゅうり, コーン		砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, チンゲン菜	玉ねぎ, かぶ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ			
29 水	牛乳		牛乳						607 kcal 19.7 g	
	ご飯					米				
	じゃこカツ	じゃこカツ					油			
	のり酢和え		のり	小松菜, 人参	白菜	砂糖		醤油, 酢, 味醂		
	豚汁	豚肉, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒, 煮干(だし用)		
にんじんゼリー					にんじんゼリー					
新居浜市産のにんじんを使って開発したゼリーです♪										
30 木	日本全国味めぐり「愛媛県」									638 kcal 26.9 g
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒		
ブロッコリーのちりめんかけ		ちりめん	ブロッコリー		でん粉		塩, 醤油, 味醂			
芋炊き	油揚げ, 鶏肉		人参, ねぎ	大根, ごぼう, 生椎茸	里芋, こんにゃく, 砂糖		醤油, 味醂, 煮干(だし用)			
31 金	牛乳		牛乳						575 kcal 29.7 g	
	パン					パン				
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁			味醂, 醤油		
	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, キャベツ	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒			
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の理解を深めて、関心を高めるための1週間です。