



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	魚・肉・卵・豆・豆製品	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 546 kcal 28.8 g	
	牛乳		牛乳			米			
	わかめご飯		わかめ						
	さけのみそ焼き	鮭, 味噌					醤油, 酒, 味醤, 生姜		
	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド		
13 火	冬野菜の沢煮椀	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) 635 kcal 31.4 g	
	牛乳		牛乳						
	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		
	プロッコリーのマスターード和え		プロッコリー	キャベツ			醤油, 粒入りマスターード		
14 水	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(ピーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし 619 kcal 22.3 g	
	牛乳		牛乳						
	えび天むす ご飯, えび天	えびフリッター				米, 砂糖, でん粉	油		
	手巻きのり	のり							
	煮びたし	大豆粉	小松菜	白菜			醤油, 味醤		
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			醤油, 酒, 塩, 煮干(だし用) 613 kcal 26.1 g	
	日本全国味めぐり「石川県」								
	牛乳		牛乳						
	ご飯				米				
	ぶりの照り焼き	鰯					醤油, 味醤, 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	醤油, 味醤, だし汁	醤油, 味醤, 酒, 煮干(だし用) 598 kcal 21.4 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		赤パプリカ	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油		
19 月	カラフルサラダ						酢, 醤油, 塩, 胡椒	652 kcal 24.3 g	
	白菜スープ	ペーパン		人参	白菜, 玉ねぎ, きくらげ				
	ゆで卵	卵							
	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		
	牛乳		牛乳						
20 火	パン				パン			575 kcal 26.8 g	
	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		
	ミニストローネースープ	ペーパン, 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			鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒		
	伊予柑			伊予柑					
21 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】							600 kcal 23.2 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯				米				
	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		味醤, だし汁		
22 木	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, 味醤	601 kcal 21.8 g	
	牛乳		牛乳						
	五目ラーメン				ラーメン(袋めん)				
	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	味醤, 酒, 鶏だし, 中華だし, 醤油		
	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	醤油	21.8 g	
	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							593 kcal	
チーズパン	チーズ			パン				24.2 g	
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, 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			

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。)

23 金	牛乳	牛乳						
	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	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, <u>ねぎ</u>	大根, ごぼう, 千し椎茸	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			
26 月	牛乳	牛乳						
	パン				パン			
	New! 浜カツ	ミニチカツ				油		
	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	
	ラビオリスープ		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						
	新居井(麦ご飯)	豚肉, えび天	人参, <u>ねぎ</u>	白菜, 玉ねぎ, 生椎茸	米, 麦, 糯米, 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	ベーコン, 白いんげん豆	人参, バセリ	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	
	パテチヨコ				パテチヨコ			

※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。



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。

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

