

# 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		牛乳						
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖				砂糖		塩	566 kcal
	おかか和え	かつお節		小松菜	白菜			醤油、味醂	23.2 g
	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）	
のりの佃煮		のりの佃煮							
10 金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			595 kcal
	鶏肉のマーマレードソースかけ	鶏肉				でん粉、マーマレード	油、ごま油	生姜、酒、塩、醤油、白ワイン、味醂	29.3 g
	きのこのソテー				もやし、しめじ、枝豆		油	塩、鶏だし、コンソメ、胡椒	
肉団子スープ	肉団子		人参、チンゲン菜	大根、玉ねぎ、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒		
14 火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			598 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース	28.5 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	塩、酢、醤油、胡椒	
サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ、人参、パセリ	玉ねぎ、しめじ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
15 水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			626 kcal
	あじフライ	あじフライ					油		26.3 g
	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	
煮込みおでん	牛肉、竹輪、厚揚げ		人参	大根	じゃが芋、こんにゃく、砂糖		酒、醤油、味醂、鶏だし、花かつお（だし用）		
【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。									
16 木	牛乳		牛乳						
	わかめご飯		わかめ			米			622 kcal
	鶏肉の塩こうじ揚げ	鶏肉				でん粉	油	塩こうじ	21.4 g
	きゅうりと大根のピリ辛漬				大根、きゅうり	砂糖	ごま油	醤油、酢、トウバンジャン	
みそ汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ	さつま芋		煮干（だし用）		
17 金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			610 kcal
	ウインナー	ウインナー		チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、鶏だし、コンソメ、胡椒	24.6 g
もやしのソテー									
里芋シチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ	里芋、小麦粉	バター		鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	
毎月19日は食育の日									
20 月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			567 kcal
	ホキの変わり揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	アーモンド、油	塩、酒	23.2 g
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋、砂糖		醤油	
魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお（だし用）、醤油、塩		
21 火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			618 kcal
	ツナオムレツ	ツナオムレツ			ブロッコリー	キャベツ		塩、醤油、マスタード	29.9 g
	ブロッコリーのマスタード和え								
ポークピーンズ	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（ピフ用）、塩、ウスターソース、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 主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主にカロテン(3群)	主にエネルギーのもととなる黄の食品 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		
22 水	牛乳		牛乳						620 kcal 23.5 g
	ご飯					米			
	シュウマイ	シュウマイ							
	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	
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	ポロニースステーキ					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	

【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♪



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			
30 木	日本全国味めぐり「愛媛県」								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			638 kcal
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、醤油、酒	26.9 g
	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						
	パン					パン			
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁			味醂、醤油	575 kcal
	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	29.7 g
	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一週間です。