

1月予定献立表

今日の目標「感謝の気持ちで食べよう」

令和6年度

中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
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						エネルギーたんぱく質	
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		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	その他		
9木	牛乳		牛乳						
	パン					パン			733 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	36.2 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	
10金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			729 kcal
	さばの塩焼き	鯖						塩	28.0 g
	おかか和え	かつお節		小松菜	白菜	砂糖		醤油、味醂	
14火	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）	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			837 kcal
	きびなごのサクサク揚げ		きびなごサクサク揚げ				油		31.0 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、うずら卵		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）		
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
15水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			750 kcal
	ぶりの照り焼き	鯖				砂糖、でん粉		醤油、味醂、酒、生姜	31.2 g
	大根サラダ	かつお節			大根、枝豆、コーン		減塩和風ドレッシング		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお（だし用）、醤油、塩	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
16木	牛乳		牛乳						
	パン					パン			807 kcal
	ウインナー	ウインナー							33.2 g
	もやしのソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、鶏だし、コンソメ、胡椒	
里芋シチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ、枝豆	里芋、小麦粉	バター	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒		
【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。									
17金	牛乳		牛乳						
	わかめご飯		わかめ			米			808 kcal
	鶏肉の塩こうじ揚げ	鶏肉				でん粉	油	塩こうじ	26.3 g
	きゅうりと大根のピリ辛漬け			人参	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	ぎつま芋		煮干（だし用）	
毎月19日は食育の日									
20月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			771 kcal
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							37.7 g
	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	
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	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			
21 火	牛乳		牛乳						739 kcal 28.9 g
	ご飯					米			
	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	
	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	
22 水	牛乳		牛乳						877 kcal 26.7 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		
	ごま煮びたし			小松菜	もやし		ごま	醤油、味醂	
	豚汁	豚肉、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、しめじ	さつまい		酒、煮干(だし用)	
23 木	牛乳		牛乳						718 kcal 33.3 g
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース	
	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	
	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	

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						860 kcal 29.8 g
	ご飯					米			
	ポークカレー	豚肉、ささみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、パセリ、カレールー、とろけるカレールー、醤油、ウスターソース	
	ハンムステーキ	ポロニアステーキ							
	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	
27 月	牛乳		牛乳						744 kcal 39.8 g
	パン					パン			
	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		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒	
	パテチョコ					パテチョコ			
28 火	牛乳		牛乳						808 kcal 32.6 g
	麦ご飯					米、麦			
	ほっかけ	鶏肉、油揚げ		人参、ねぎ	干し椎茸、ごぼう、玉ねぎ、大根	こんにやく、でん粉		塩、醤油、味醂、煮干(だし用)	
	さわらの竜田揚げ	鱈				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	
	野菜の煮びたし	大豆粉		水菜、人参	白菜			醤油、味醂	
	にんじんゼリー					にんじんゼリー			
29 水	牛乳		牛乳						806 kcal 28.7 g
	ご飯					米			
	シュウマイ	シュウマイ							
	炒めナムル				キャベツ、もやし、枝豆	砂糖	ごま油、ごま	酢、醤油	
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油	生姜、酒、にんにく、トウバンジャン、醤油、オイスターソース、中華だし	
30 木	牛乳		牛乳						735 kcal 37.0 g
	七福芋パン					パン、七福芋			
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁		ごま	味醂、醤油	
	ハリハリサラダ	ハム			切干大根、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、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、キャベツ、セロリ	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	

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	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		
	日本全国味めぐり「愛媛県」								
31 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、醤油、鶏だし、酒	
	ブロッコリーのちりめんかけ		ちりめん	ブロッコリー	キャベツ	でん粉		醤油、味醂	
	芋炊き	油揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎茸	里芋、こんにゃく、砂糖		醤油、味醂、煮干(だし用)	
	伊予柑				伊予柑				

※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。