

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

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
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						その他	エネルギーたんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		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） 主にビタミンC（4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			
9 木	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			587 kcal	
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉						塩こうじ	22.3 g	
	ごま入り野菜炒め	ベーコン		チンゲン菜	もやし			醤油、味噌	770 kcal	
	白玉雑煮	油揚げ		人参、水菜	大根、ごぼう		白玉餅、里芋		塩、醤油、酒、煮干（だし用）	27.6 g
【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。										
10 金	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			593 kcal	
	ししゃものから揚げ		ししゃも				でん粉	油	20.0 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	757 kcal
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ、グリーンピース		じゃが芋、こんにゃく、砂糖		酒、醤油、味噌	23.6 g
14 火	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			588 kcal	
	ハンバーグ照り焼きソースかけ	ハンバーグ					砂糖、でん粉		味噌、醤油、酒	22.3 g
	アーモンド煮びたし			チンゲン菜	もやし			アーモンド	醤油、味噌	781 kcal
	けんちん汁	厚揚げ		人参、ねぎ	しめじ、ごぼう、大根		こんにゃく	ごま油	醤油、味噌、塩、煮干（だし用）	28.2 g
毎月 第3水曜日は【水産の日】										
15 水	牛乳		牛乳							
	パン						パン			
	さけのハーブ焼き	鮭						オリーブ油	白ワイン、にんにく、ハーブ、塩、胡椒	31.1 g
	ブロッコリーのスタッド和え			ブロッコリー	キャベツ				醤油、マスタード	741 kcal
	冬野菜のシチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	白菜、大根、玉ねぎ		じゃが芋、小麦粉	油、バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	38.4 g
16 木	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			585 kcal	
	鶏肉のごま焼き	鶏肉					砂糖	ごま油、ごま	生姜、味噌、酒、醤油	22.7 g
	粉ふき芋		青のり				じゃが芋		塩、胡椒	787 kcal
	みそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	白菜、えのきたけ、大根				煮干（だし用）	28.4 g
のりの佃煮		のりの佃煮								
17 金	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			585 kcal	
	さわらの竜田揚げ	鮭					でん粉	油	醤油、酒、味噌、生姜	24.2 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	768 kcal
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、大根				花かつお（だし用）、醤油、塩	29.9 g
20 月	牛乳		牛乳							
	パン						パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ								
	きのこ野菜のソテー				キャベツ、コーン、しめじ			油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	770 kcal
	ポークビーンズ	大豆、白いんげん豆、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（ビーフ）	35.5 g
21 火	牛乳		牛乳							
	ご飯					米			586 kcal	
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり				天ぷら粉	油	塩、酒	24.1 g
	きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう		こんにゃく、砂糖	ごま油、ごま油	醤油、味噌、とうがらし	771 kcal
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	生椎茸、玉ねぎ、たけのこ、もやし				酒、塩、胡椒、醤油、花かつお（だし用）	29.7 g
22 水	牛乳		牛乳							
	パン						パン			
	鶏肉のマーマレードソースかけ	鶏肉					マーマレード、砂糖、でん粉	ごま油	生姜、酒、塩、醤油、白ワイン、味噌	26.2 g
	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり		砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	747 kcal
	大根スープ	肉団子		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ		春雨		鶏だし、醤油、コンソメ、酒、塩、胡椒	32.0 g
パテチョコ						パテチョコ				

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		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			
23 木	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			636 kcal
	カレーライス	豚肉、きざみ大豆		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、ウスターソース、醤油、パーモンドカレ	20.8 g
	ウインナー	ウインナー							825 kcal
	炒めハリハリサラダ		ちりめん	人参	切干大根	砂糖	油	酢、醤油、胡椒	25.2 g
学校給食週間(1月24日~30日)									
24 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			586 kcal
	小あじの南蛮漬け		アジ打粉位	人参	玉ねぎ	砂糖、でん粉	油	酢、醤油、味噌	26.6 g
	水菜の煮びたし	油揚げ		水菜	白菜、もやし			醤油、味噌	774 kcal
	豚汁	豚肉、豆腐、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	里芋、こんにやく		酒、煮干(だし用)	33.3 g
27 月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			608 kcal
	さばの香味焼き	鯖			白ねぎ			生姜、コチジャン、酒、味噌、醤油	29.3 g
	大豆の磯煮	大豆、油揚げ	ひじき	人参、さやいんげん		砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味噌、だし汁	801 kcal
	かきたま汁	卵、豆腐	わかめ	ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、えのきたけ	でん粉		醤油、塩、花かつお(だし用)	36.6 g
日本全国味めぐり「愛媛県」									
28 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			634 kcal
	ざんき	鶏肉				でん粉、米粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	25.9 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、味噌、醤油	831 kcal
	芋炊き	厚揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、生椎茸	里芋、こんにやく、砂糖		醤油、鶏だし、味噌、煮干(だし用)	32.0 g
29 水	牛乳		牛乳						
	七福芋パン					パン、七福芋			629 kcal
	ポーキピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒	28.2 g
	野菜のソテー			小松菜	キャベツ、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	747 kcal
	煮込みスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、葱、大根	じゃが芋		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒	32.6 g
	伊予柑					伊予柑			
30 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			592 kcal
	じゃこカツ	じゃこカツ					油		22.9 g
	のり酢和え		のり	ほうれん草、人参	白菜	砂糖		醤油、酢	772 kcal
	ぽっかけ	鶏肉、油揚げ		人参、ねぎ	生椎茸、ごぼう、玉ねぎ、大根	こんにやく、でん粉		塩、醤油、味噌、煮干(だし用)	28.3 g
	にんじんゼリー					ゼリー			
31 金	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			598 kcal
	シュウマイ	シュウマイ							24.1 g
	炒めナムル				キャベツ、もやし、枝豆	砂糖	油、ごま油	酢、醤油	782 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	29.9 g

※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(金)~30日(木)は『地場産物活用週間』です。この週間には、新居浜市産や愛媛県産の魚、豚肉、野菜等をたくさん使った料理が出る予定です。市内産のお米も登場します。(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)

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。

家族で給食について語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違い、同じところなどを知ることができるかもしれません。

●学校給食週間中にはこんなメニューが登場します!

27日…「大豆の磯煮」

愛媛県産の大豆、ひじき、油揚げを使用したメニューです。健康食品として有名な大豆・ひじきは愛媛県でも育てられます。愛媛県産を、味わっていただきましょう。

28日…「ざんき」「芋炊き」

ざんき、芋炊きは、愛媛県でも有名な郷土料理ですね。特に芋炊きは、新居浜市でも秋の風物詩としても有名です。地域や家庭によって使われるだしや材料が大きく違います。皆さんの家庭では、どんなものが使われますか?

29日…「七福芋パン」

今や愛媛県新居浜市の大島でしか作られていない幻の芋、「七福芋」が使われたパンが登場します。甘くて栄養たっぷり七福芋を味わってください。

30日…「じゃこカツ」「にんじんゼリー」

言わずと知れた、愛媛県の有名B級グルメ、「じゃこカツ」。じゃこすり身に野菜も入って、実は栄養もたっぷりでのメニューです。

にんじんゼリーは、新居浜市のはがた農園のにんじんからつくられました。