

# 1月予定献立表

令和5年度

今月の目標 「感謝の気持ちで食べよう」

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日	曜日	献立名	主な材料						文部科学省の 基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 2.6~4.2g  上段: エネルギー 下段: たんぱく質		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・ 種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
10	水	牛乳 ご飯(のりの佃煮) さばの香味だれかけ おかか入り煮びたし 白玉雑煮	鯖 かつおぶし 油あげ	牛乳 のりつくだに	チンゲンサイ 人参 水菜	白ねぎ キャベツ 大根 ごぼう しめじ	米 砂糖 でん粉 白玉餅 里芋	ごま油	772	29.6	
11	木	牛乳 パン 鶏肉のマーマレード焼き アーモンドソテー 冬野菜のポトフ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	青ピーマン 人参 パセリ	もやし コーン かぶ 大根 玉ねぎ 白菜 しめじ	パン マーマレード 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 アーモンド 油	754	32.6	
12	金	<b>日本全国味めぐり「沖縄県」</b>									
		牛乳 ジュース かぼちゃの天ぷら 人参しりしり もずくと卵のスープ マンゴープリン	焼き豚 油あげ ツナ 豆腐 卵	牛乳 こんぶ もずく	人参 かぼちゃ 人参 ねぎ	干し椎茸 枝豆 コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 マンゴープリン	油 油	812	30.4	
15	月	牛乳 麦ご飯 春巻き 切干大根のハリハリ漬け 豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 豚肉	牛乳 ちりめん	人参 人参 チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 玉ねぎ きくらげ	米 麦 春雨 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 油 ごま油	887	28	
16	火	牛乳 パン さけのマヨネーズ焼き じゃが芋のソテー ジュリアンスープ	鮭 ベーコン	牛乳	赤パプリカ 人参 パセリ	枝豆 玉ねぎ キャベツ セロリー きくらげ	パン じゃが芋	マヨネーズ 油	749	34.6	
<b>水産の日</b>		<b>【ようけカムday】</b>									
17	水	牛乳 ご飯 きびなごのから揚げ キャベツの甘酢炒め 煮込みおでん	松山揚げ 牛肉 ちくわ 厚揚げ うすら卵	牛乳 きびなご ちりめん	さやいんげん 人参	キャベツ 大根	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	778	31.4	
18	木	牛乳 パン ウインナー きのこ野菜のソテー ポークビーンズ 伊予柑	ウインナー 大豆 いんげんまめ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ コーン しめじ 玉ねぎ 伊予柑	パン じゃが芋 砂糖	油 油	816	34.6	
<b>食育の日</b>		<b>『南中1年生が考えた献立』</b>									
19	金	牛乳 ご飯 鶏肉のしょうが焼き ごまあえ みそけんちん	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ ごぼう 大根	米 でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま	776	30.9	
22	月	牛乳 ポークカレー(麦ご飯) チーズオムレツ グリーンサラダ	豚肉 大豆 ウインナー 卵	牛乳 チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	874	30.3	

日	曜日	献立名	主な材料						文部科学省の基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めんいも・砂糖	6群 油脂・種実	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
23	火	牛乳 パン 魚のケチャップ炒め 大根サラダ チンゲン菜のスープ	ホキ かつおぶし 鶏肉 豚肉	牛乳	赤パプリカ 青ピーマン 人参 チンゲンサイ 人参	玉ねぎ りんご 大根 コーン 玉ねぎ もやし きくらげ	パン でん粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 油	748 29.8
24	水	牛乳 ご飯 (味付けのり) New! 浜カツ 白菜とじゃこ天の煮びたし こくしょう	豚肉 じゃこ天 鶏肉 油あげ 大豆 みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 はくさい もやし ごぼう 王し椎茸 切干大根	米 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 里芋 こんにゃく 砂糖	油	818 28.5
25	木	牛乳 ホタテ入り炊き込みご飯 ぶりのごま焼き 磯香あえ かき玉汁	ホタテ 油あげ 鰯 かつおぶし 卵 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 人参 ねぎ	王し椎茸 枝豆 キャベツ 大根 生椎茸	米 砂糖 でん粉	ごま	770 37.2
26	金	牛乳 ご飯 ざんき もやしのナムル 厚揚げの味噌炒め おいしい	鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ 王し椎茸	米 でん粉 裸麦粉 砂糖 砂糖 おいしい	油 ごま油 油	920 31.7
29	月	牛乳 新居井(ご飯) 小あじのから揚げ 切干大根の甘酢煮	豚肉 えび天	牛乳 小鰯 ちりめん	人参 ねぎ 人参	白菜 玉ねぎ 花枝のこ 生椎茸 切干大根	米 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 油 油	779 32.6
30	火	牛乳 パン ささみのピカタ 青のりポテト 野菜スープ ぼんかん	ささみ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 青のり	人参 ねぎ	大根 玉ねぎ きくらげ ぼんかん	パン 小麦粉 じゃが芋 春雨 でん粉	オリーブ油	741 38.4
31	水	牛乳 ご飯 さわらのみりん焼き 大豆の磯煮 かぼちゃのみそ汁	鯖 ちくわ だいす 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん かぼちゃ 人参 ねぎ	玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	741 31.4

★上記以外の学校の献立については、学校から配られた献立表をご覧ください。

★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日は学校給食週間です

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一週間です。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。)

北海道 森町から寄贈されたホタテを  
25日に給食で提供します！

新居浜市に約9000人分、240kgのホタテ貝柱が無償提供されます。  
おいしくいただき、森町を応援しましょう。

森町

北海道産を応援しよう！！

中国による日本産水産物の輸入停止措置により今、ホタテなどたくさんの北海道産水産物が行き先を失っています。漁業者の方々が努力を重ねながら生産している安全・安心でおいしい北海道産ホタテをみんなで食べて応援しましょう！

