



令和6年度 1月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

感謝して食べよう
かぜに負けない体をつくらう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 対応
			血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)			
10水	ごはん			精白米, 強化米			640 kcal	
	ぶりのてり焼き	ぶり		砂糖, 片栗粉	にんにく	濃口, みりん, 酒	24.8 g	
	紅白なます/黒豆	かつお節		砂糖/黒豆	大根, 人参	塩, 酢, 塩	17.0 g	
	雑煮	鶏むね, かまぼこ		煮こみ餅(白), 煮こみ餅(紅)	白菜, 人参, 小松菜, 干し椎茸	淡口, 塩, 酒, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.7 g	
11木	食パン			食パン			648 kcal	
	キーマカレー		牛ミンチ, 豚ひき肉, 大豆の華, ひよこ豆, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, 人参, コーン, グリンピース, トマト缶, りんごピューレ	チャツネ, カレールー, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン, カレー粉, こしょう, ガラムマサラ, コリアンダー, クミン	26.5 g	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト			パイン缶, みかん缶, もも缶, バナナ		24.4 g	ヨーグルト, パイン, バナナ
						2.1 g		
12金	ごはん			精白米, 強化米			604 kcal	
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ, あおのり		小麦粉, あげ油			22.4 g	
	大豆のひじき煮	干ひじき, 大豆, 油揚げ, さつま揚げ		砂糖, 油	人参, 枝豆, こんにやく, にんにく	酒, 濃口, 塩, みりん	17.8 g	
	カムカム豚汁	豚肉, 絹厚あげ, 茎わかめ, みそ		油	大根, こんにやく, ごぼう, 人参, ねぎ	煮干し(だし), 酒	1.9 g	
15月	ごはん			精白米, 強化米			646 kcal	
	さばゆず味噌煮	さばゆず味噌煮					23.9 g	
	五目きんぴら	さつま揚げ		ごま, 砂糖, ごま油	ごぼう, れんこん, 人参, いんげん	みりん, 酒, 濃口	22.0 g	
	にらたま汁	卵, 油揚げ		片栗粉	玉葱, 人参, 小松菜, にら	淡口, 酒, 塩, かつお節(だし), 昆布(だし)	2.0 g	卵
16火	ごはん/ふりかけ	ふりかけ(ひじきぱっぱ)		精白米, 強化米			683 kcal	
	五目うどん	鶏むね, かまぼこ		うどん, 油	白菜, 玉葱, ごぼう, 葉ねぎ, 人参, 干し椎茸	煮干し(だし), 酒, 淡口, 塩	19.5 g	
	米粉入り春巻	春巻		あげ油			21.6 g	
	果物(いちご)				いちご		1.7 g	
17水	チキンライス	鶏肉ムネ		精白米, 押麦, 強化米, 砂糖, 油	玉葱, 人参, コーン, 青ピーマン, にんにく	酒, ケチャップ, コンソメ, 濃口, 塩, こしょう	607 kcal	
	オムレツ	オムレツ					23.2 g	オムレツ
	ミートボールのスープ	鶏と豚のミートボール			玉葱, 人参, もやし, ほうれん草, マッシュルーム	白ワイン, コンソメ, 淡口, 塩, こしょう	20.1 g	
	ミルクメーク(ココア)	ミルクメーク(ココア)					2.0 g	※飲用乳中止の人にはつきません。
18木	ココア揚げパン			ココアパン, ローヤルココアパウダー, 砂糖, あげ油			607 kcal	
	豚肉と野菜のソテー	豚肉		オリーブ油, 片栗粉	にんにく, キャベツ, 青ピーマン, 黄ピーマン, 人参	コンソメ, 塩, こしょう	25.8 g	
	ミネストローネ	鶏むね, ミックスベジタブル		油, マカロニ(シェル), 砂糖	キャベツ, 玉葱, 人参, パセリ, にんにく, トマト缶	トマトソース, 白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう, ローレル	24.4 g	
						1.6 g		
19金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			602 kcal	
	冬野菜のハヤシライス	豚肉, 大豆		油	玉葱, かぶ, 人参, ほうれん草, れんこん, マッシュルーム, トマトピューレ	ハヤシルー, デミグラスソース, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン	21.7 g	
	かにかまサラダ(和風)	かにかま		和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	18.1 g	
						1.8 g		
22月	ごはん			精白米, 強化米			654 kcal	
	さけフライ	さけフライ		あげ油			25.7 g	
	昆布和え	塩昆布		ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン		20.9 g	
	飛鳥汁	鶏むね, 豆腐, みそ, 牛乳		油	こんにやく, 干し椎茸, 白菜, れんこん, 人参, ごぼう, えのき, 葉ねぎ, しょうが	酒, 淡口, がらスープ	1.5 g	牛乳
23火	ごはん/佐賀みかんゼリー			精白米, 強化米/さがみかんゼリー			664 kcal	さがみかんゼリー
	シシリアンライスの具	豚肉, 牛肉		油, ごま, 片栗粉, 一食マヨネーズ	玉葱, しょうが, にんにく	酒, 焼肉のたれ, 濃口	24.3 g	一食マヨネーズ
	そえ野菜			和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 塩, こしょう	22.4 g	
	わかめスープ	わかめ, 鶏むね, 豆腐		ごま油, ごま	玉葱, もやし, 人参, ねぎ, 干し椎茸, にんにく	中華味, 淡口, 塩, こしょう, 酒	2.0 g	
24水	吉野の鶏めし	鶏もも, 鶏むね		精白米, 押麦, 強化米, 油, 砂糖	ごぼう, にんにく	濃口, 酒	696 kcal	
	とり天	鶏むね		小麦粉, 片栗粉, あげ油	しょうが, にんにく	酒, 塩, こしょう	31.3 g	
	即席漬け(ゆかり風味)				キャベツ, もやし, きゅうり, 人参	淡口, みりん, ゆかり	28.0 g	
	だんご汁	豚肉, 油揚げ, みそ		やせうま風平麺, 油	白菜, 玉葱, かぼちゃ, 大根, 人参, ごぼう, 干し椎茸, 葉ねぎ	煮干し(だし), 濃口	2.2 g	
25木	黒糖パン/ジャム			黒糖パン/いちごジャム			622 kcal	
	千草焼				枝豆	塩	25.0 g	千草焼(卵)
	枝豆						21.2 g	
タイピーエン	豚肉, かまぼこ, うずら卵		ごま油, はるさめ	きくらげ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	鶏豚湯, 中華味, 淡口, 濃口, 塩, こしょう	1.7 g	うずら卵	
26金	ごはん			精白米, 強化米			608 kcal	
	筑前煮	鶏むね		里いも, 砂糖, 油	れんこん, 人参, たけのこ, ごぼう, こんにやく, 干し椎茸, いんげん	濃口, 淡口, みりん, 酒, 塩(だしパック)	23.1 g	
	ぎょうざ	ギョーザ					17.6 g	
	ひじきと卵のサラダ	干ひじき, 卵		砂糖, 油, ごま, 和風ドレッシング	にんにく, もやし, 人参, きゅうり, コーン	濃口	1.4 g	卵
29月	ごはん			精白米, 強化米			694 kcal	ジョア
	チキン南蛮	鶏むね, 卵		片栗粉, 小麦粉, あげ, 砂糖, 一食タルタルソース(卵不使用)		塩, こしょう, 酒, 濃口, 酢	25.1 g	卵(つなぎ)
	そえ野菜(柑橘)				キャベツ, きゅうり, 人参	塩, かんきつドレッシング	23.3 g	
	大根の味噌汁	油揚げ, みそ			大根, 玉葱, 人参, しめじ, 葉ねぎ	煮干し(だし)	2.0 g	
30火	ごはん			精白米, 強化米			601 kcal	
	ちゃんぽん	豚肉, ちくわ		ちゃんぽん, 油	玉葱, キャベツ, もやし, 人参, 葉ねぎ, コーン	鶏豚湯, 中華味, 塩, こしょう, 淡口, 酒	25.9 g	
	切干大根の中華サラダ	鶏成鶏肉ささ身		油, ごま	切干大根, 人参, きゅうり, 小松菜	淡口, みりん, 酒, 塩, 棒棒鶏ドレッシング	13.2 g	
ふりかけ	◆ふりかけ					2.1 g	ふりかけ(海苔)	
31水	ごはん			精白米, 強化米			609 kcal	
	タコライスの具	豚ひき肉, 牛ミンチ, 大豆の華, チーズ		砂糖	玉葱, 人参, にんにく, トマト, レタス	チリパウダー, 酒, 濃口, ウスターソース, ケチャップ, 塩, こしょう	23.8 g	チーズ
	沖縄もずくのすまし汁	もずく(塩蔵, 塩抜き), 豆腐, かまぼこ			玉葱, 葉ねぎ, 人参, 干し椎茸	淡口, 塩, 酒, かつお節(だし), 昆布(だし)	17.4 g	
	さつまいもチップス			さつまいもチップス			1.7 g	

※本学で使用しているマヨネーズおよびドレッシング類は、卵・乳不使用の製品です。ただし、一食マヨネーズについては、卵使用の製品となっております。【アレルギー対応】

※ごはん・パン・うどん類・小麦粉・牛乳・卵・大豆・豆腐・海苔・みそ・しょうゆは、佐賀県産です。また、その他の食品も可能な限り国産を使用しています。【地産地消】