



令和5年度 2月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

給食準備ができるまで席について静かに待とう

丈夫な体をつくるためには、栄養・運動・休養が必要なことを知る



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)			
1 木	ごはん	○	精白米, 強化米				606 kcal	
	手作りさつまあげ		魚のすり身	片栗粉, あげ油	ごぼう, 人参, 枝豆	塩, みりん, 酒	25.7 g	
	五目豆		大豆, 干ひじき, さつま揚げ	砂糖, 油	ごぼう, 人参, こんにゃく	濃口, 淡口, みりん, 酒	17.9 g	
	さつま汁		鶏むね, 絹厚あげ, みそ		大根, 玉葱, 人参, こんにゃく, 干椎茸, 葉ねぎ	煮干し(だし)	1.6 g	
2 金	食パン	○	食パン				602 kcal	
	クリームシチュー		鶏むね, 大豆, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	玉葱, 人参, ほうれん草, 白いんげんペースト, とうもろこし	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	26.1 g	牛乳, バター, スキムミルク
	ブロッコリーのサラダ		いか, えび	イタリアンドレッシング	ブロッコリー, キャベツ, 人参	塩, 酒	24.0 g	いか, えび
	いちごジャム			いちごジャム			1.4 g	
5 月	ごはん	○	精白米, 強化米				602 kcal	
	おでん風煮		鶏肉, 絹厚あげ, うずら卵, ちくわ	里いも, じゃがいも, 砂糖, 油	大根, 人参, こんにゃく, 枝豆	昆布(だし), かつお節(だし), 濃口, 淡口, 酒, みりん, 塩	27.7 g	うずら卵
	かみかみサラダ		さきいか, ロースト大豆	ごま油, ごま, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参	塩, 濃口, 酢	18.5 g	さきいか
	ふりかけ			ふりかけ(ごま塩)			1.8 g	
6 火	ごはん/手巻焼のり	○	精白米, 強化米				613 kcal	手巻焼のり
	ししゃもフライ		子持ちししゃもフライ	あげ油			22.7 g	
	ひじきのさっぱりサラダ		干ひじき	砂糖, オリーブ油, セミセパレモン	キャベツ, 人参, コーン	酒, 濃口, みりん, 塩, 淡口, 酢	20.2 g	
	かきたま汁		卵, 大豆の華, わかめ	片栗粉	玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	淡口, 濃口, 酒, 塩, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.4 g	卵
7 水	ごはん	○	精白米, 強化米				629 kcal	
	親子丼の具		鶏肉ムネ, 卵	油, おろし, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, しめじ, 葉ねぎ, 干し椎茸	酒, 淡口, 塩, かつお節(だし)	26.6 g	卵
	まごわやさしいサラダ		ミックスビーンズ, ツナ, わかめ	さつまいも, ごま	キャベツ, きゅうり, 人参, 生しいたけ, コーン	塩, ごまドレッシング	15.7 g	ごまドレッシング
	果物(みかん)				温州蜜柑(早生, 生)		1.6 g	
8 木	黒糖パン	○	黒糖パン				693 kcal	
	ナポリタン		ベーコン	スパゲティ, 油, 砂糖	玉葱, 人参, 青ピーマン, マッシュルーム, にんにく, トマト缶, トマトピューレ	塩, ケチャップ, 塩, コンソメ, 赤ワイン	24.3 g	
	カラフルおからサラダ		おから, ハム	マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり, 人参, コーン, 枝豆	淡口, みりん	23.6 g	
							2.7 g	
9 金	麦ごはん	○	精白米, 押麦, 強化米				679 kcal	
	チキンカレー		鶏肉むね, 大豆	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, グリンピース, にんにく, しょうが, トマト缶, りんごピューレ	赤ワイン, チャツネ, カレールー, ディナーカレー, ウスターソース	25.6 g	
	コールスローサラダ		ハム	コールスロドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, こしょう	19.1 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト				1.9 g	ヨーグルト
12 月	「建国記念の日」の振替休日							
13 火	ごはん/ふりかけ	○	精白米, 強化米				636 kcal	旅の友(のり)
	八宝うどん		豚肉, かまぼこ	うどん, ごま油, 片栗粉	白菜, もやし, 玉葱, 人参, 葉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ	淡口, 酒, 中華味, 塩, 煮干し(だし)	24.0 g	
	厚焼卵		厚焼卵				15.0 g	厚焼卵
	野菜の梅おから和え		かつお節	砂糖	キャベツ, もやし, きゅうり, コーン	梅びしお, 濃口, 淡口, みりん	2.0 g	
14 水	焼肉チャーハン	○	精白米, 押麦, 強化米, 砂糖, ごま, 油		玉葱, 人参, コーン, 枝豆, にんにく	酒, 焼肉のたれ, 濃口, 塩, こしょう	690 kcal	
	牛肉コロッケ		牛肉コロッケ, あげ油				23.1 g	
	中華スープ		鶏むね, 豆腐, わかめ	ごま, ごま油	玉葱, もやし, 人参, 小松菜, 干し椎茸	中華味, がらスープ, 塩, こしょう, 淡口, 酒	27.3 g	
	チョコプリン			チョコプリン(乳・卵不使用)			2.2 g	
15 木	ピザトースト	○	食パン, 油		玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン, トマトピューレ	ピッツァソース, ケチャップ, 白ワイン, こしょう	604 kcal	たまご, チーズ
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ, きゅうり, 人参	塩, こしょう	25.9 g	
	お魚だんごのスープ		白身魚と野菜の団子		玉葱, 人参, 小松菜, もやし, きくらげ	中華味, 淡口, 濃口, 酒, 塩	22.7 g	
	ミルク		ミルク(コーヒー)				2.5 g	※飲用乳中止にミルクはつきません
16 金	ごはん	○	精白米, 強化米				629 kcal	
	酢豚		豚肉モモ	小麦粉, 片栗粉, あげ油, 砂糖, 油	しょうが, 玉葱, 人参, 青ピーマン, たけのこ, 干し椎茸	酒, 濃口, 塩, ケチャップ, がらスープ, 淡口, 酢, 中華味	22.3 g	
	ワンタンスープ		かまぼこ, 豆腐	ワンタン, ごま油	玉葱, 人参, えのき, ねぎ, 小松菜	がらスープ, 中華味, 淡口, 酒, 塩, こしょう	18.0 g	
							1.8 g	
19 月	ごはん	○	精白米, 強化米				719 kcal	ジョア
	ザンギ		鶏肉むね, 卵	片栗粉, 小麦粉, あげ油, 砂糖	しょうが, にんにく	濃口, 酒, みりん	26.8 g	卵(衣)
	切干大根の炒め煮		さつま揚げ, 油揚げ	砂糖, 油, あげ油	切干大根, ごぼう, 人参, こんにゃく, 干し椎茸, いんげん	酒, みりん, 濃口, 塩	23.6 g	
	わかめの味噌汁		わかめ, 豆腐, みそ		玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	煮干し(だし)	1.9 g	
20 火	ごはん/味付けのり	○	精白米, 強化米				623 kcal	味付けのり
	とんこつ野菜ラーメン		豚肉, 米みそ	ラーメン, ごま, 油	キャベツ, ねぎ, 人参, 干し椎茸, しょうが, にんにく	白湯スープ, 鶏豚湯, がらスープ, 酒, 中華味, 塩, こしょう	24.9 g	白湯スープ
	しゅうまい		焼売				15.9 g	
	ほうれん草のナムル			ごま, 砂糖, ごま油	もやし, ほうれん草, 人参, にんにく	濃口, 中華味, みりん, 酢, トウバンジャン	2.1 g	
21 水	ごはん	○	精白米, 強化米				610 kcal	
	マーボー豆腐		豚ひき肉, 大豆, 豆腐, 赤出みそ	ごま油, 片栗粉	玉葱, 人参, たけのこ, にんにく, しょうが, 葉ねぎ, 干し椎茸	塩, トウバンジャン, 酒, 中華味, テンメンジャン, 濃口, オイスターソース, 塩	27.1 g	
	パンパンジーサラダ		鶏肉ささ身	ごま	もやし, きゅうり, 人参, コーン	酒, 塩, 棒棒鶏ドレッシング	17.3 g	
							1.8 g	
22 木	バーガーパン	○	バーガーパン				648 kcal	
	魚フライバーガー		白身魚フライ	あげ油, 一食マヨネーズ			26.1 g	一食マヨネーズ
	そえ野菜(柑橘)				キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, かんきつドレッシング	27.2 g	
	コンソメスープ		鶏むね	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, しめじ, ほうれん草, パセリ	白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	1.9 g	
23 金	天皇誕生日							
26 月	ごはん	○	精白米, 強化米				601 kcal	
	いわし梅煮		いわし梅煮				24.5 g	
	れんこんのきんぴら		さつま揚げ	ごま, ごま油, 砂糖	れんこん, 人参, いんげん, こんにゃく	濃口, 塩, みりん, 酒	18.4 g	
	そばろ汁		鶏ミンチ	ごま油, 片栗粉	しょうが, 干し椎茸, 白菜, ごぼう, 人参, しめじ, 小松菜, 葉ねぎ	淡口, 濃口, 酒, 塩	1.7 g	
27 火	ごはん	○	精白米, 強化米				605 kcal	
	焼きビーフン		豚肉, ちくわ	ビーフン, ごま油	玉葱, 人参, キャベツ, もやし, 青ピーマン, 葉ねぎ, きくらげ	ウスターソース, 淡口, 濃口, 中華味, 塩, こしょう, 酒	24.2 g	
	五目汁		鶏むね, 油揚げ	油	大根, ごぼう, 人参, こんにゃく, 葉ねぎ, 干し椎茸	塩, 淡口, 酒, かつお節(だし), 昆布(だし)	16.6 g	
	ふりかけ		ふりかけ(かつおみりん)				1.7 g	海苔(ふりかけ)
28 水	カレーピラフ	○	精白米, 押麦, 強化米, 油, 砂糖		玉葱, 人参, コーン, 青ピーマン, グリンピース, にんにく	酒, カレー粉, コンソメ, ケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう	646 kcal	
	メンチカツ		彩り野菜とキャベツのミンチカツ	あげ油			22.9 g	
	野菜スープ		桜島どり肉団子	油	玉葱, 人参, しめじ, もやし, ほうれん草	塩, こしょう, コンソメ	20.3 g	
	さつまポテト			さつまポテト			1.8 g	
29 木	なかよしランチ(お弁当の日)							

※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(冷凍パンを除く)・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】