



令和5年度 3月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

1年間の給食をふりかえろう
1年間の食生活をふりかえろう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	エネルギー 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金	ごはん			精白米, 強化米			602 kcal	
	豚肉の生姜炒め	○	豚肉, 絹厚あげ	油, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, 青ピーマン, 赤ピーマン, しょうが	塩, こしょう, 酒, 濃口	27.4 g	
	みそけんちん汁		鶏肉ムネ, 豆腐, 油揚げ, みそ	じゃがいも, 油	干し椎茸, こんにゃく, 大根, 人参, ごぼう, ねぎ	酒, 淡口, 煮干し(だし)	17.4 g	
							1.7 g	
4月	ちらしずし		鶏むね, 卵, のり	精白米, 押麦, 強化米, ごま, 砂糖	れんこん, ごぼう, 人参, 干し椎茸, いんげん	酢, 淡口, 濃口, みりん, 塩	615 kcal	卵, のり
	ホキ天玉揚げ	○	ホキ天玉揚げ	あげ油			22.9 g	
	豆腐のすまし汁		わかめ, 豆腐, かにかま		玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	塩, 淡口, かつお節(だし), 昆布(だし)	20.0 g	
	ひなあられ			ひなあられ			2.2 g	
5火	ごはん			精白米, 強化米			600 kcal	
	肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	玉葱, 人参, 枝豆, こんにゃく, 干し椎茸	濃口, みりん, 酒, 塩, だしパック	26.7 g	
	ツナと白菜のおかか和え		ツナ, かつお節		白菜, ほうれん草, 人参, コーン	濃口, みりん, 淡口	15.3 g	
							1.2 g	
6水	ごはん			精白米, 強化米			601 kcal	
	ビビンバ丼の具	○	豚肉	ごま油, 片栗粉, ごま	しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, 人参, 小松菜, にら, 白菜キムチ	酒, 濃口, テンメンジャン, コチュジャン, みりん, 塩	27.3 g	
	鶏つくねの中華スープ		鶏ミンチ, 豆腐, わかめ	砂糖, ごま油, 片栗粉, ごま	玉葱, しょうが, にんにく, 玉葱, もやし, 人参, 小松菜, 干し椎茸	濃口, 塩, 中華味, 鶏豚湯, こしょう, 淡口, 酒	18.2 g	
							1.7 g	
7木	黒糖パン			黒糖パン			669 kcal	
	ミートソースパゲティ	○	豚ひき肉, 牛ミンチ, 大豆の華	スパゲティ, 油	玉葱, 人参, にんにく, トマト缶, トマトピューレ, グリンピース	塩, 赤ワイン, ケチャップ, ハヤシルウ, コンソメ, 濃口, ウスターソース, 塩, こしょう	25.8 g	
	緑黄色野菜のゴロゴロサラダ		ハム	サウザンアイランド	かぼちゃ, ブロッコリー, ブロッコリー, 人参	塩, こしょう	20.8 g	
							2.3 g	
8金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			636 kcal	
	ポークカレー	○	豚肉, 大豆	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, グリンピース, しょうが, にんにく, トマト缶, りんごピューレ	チャツネ, 赤ワイン, カレールー, ディナーカレー, ウスターソース	21.2 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バイン缶, みかん缶, もも缶, パナナ		17.0 g	ヨーグルト, バイン, パナナ
							1.4 g	
11月	ごはん		ジョア (マスカット)	精白米, 強化米			607 kcal	ジョア (マスカット)
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉ムネ	片栗粉, あげ油, 砂糖	にんにく, ごぼう	塩, こしょう, 酒, 濃口, みりん	26.9 g	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ, ちくわ	砂糖	きゅうり, 人参	酢, 淡口	15.7 g	
	ニラ玉スープ		ベーコン, 卵, 大豆の華	油, 片栗粉	玉葱, にら, 人参, えのき, きくらげ	中華味, 塩, こしょう, 淡口, 酒	2.0 g	卵
12火	ごはん			精白米, 強化米			600 kcal	かつおみりん(のり)
	坦々ビーフン	○	豚肉, 大豆の華, 米みそ, 赤みそ	クイツティオ, 油, 砂糖, ねりごま	たけのこ, 玉葱, 人参, 小松菜, にんにく	トウバンジャン, 酒, みりん, たらスープ, 中華味, 鶏豚湯, テンメンジャン, 濃口, 塩	24.3 g	ねりごま
	もやしのナムル		焼きちくわ	ごま	もやし, ほうれん草, 人参, コーン	韓国ナムル	17.0 g	
	ふりかけ		ふりかけ (かつおみりん)				2.1 g	
13水	いよ飯		塩さば	精白米, 押麦, 強化米, ごま	根みつば	菜めし	607 kcal	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	○	枝豆と豆腐のミンチカツ	あげ油			23.6 g	
	根菜入りつくねスープ		根菜つくね	ごま油	玉葱, 人参, 小松菜, もやし, きくらげ	中華味, 淡口, 濃口, 鶏豚湯, 酒, 塩	23.7 g	
	さつまいもチップス			さつまいもチップス			2.1 g	
14木	フレンチトースト		牛乳	食パン, バター, プリンの素			703 kcal	牛乳, バター
	大豆とミートボールのトマト煮	○	鶏と豚のミートボール, 大豆	じゃがいも, 砂糖, 油	グリンピース, 玉葱, 人参, しめじ, トマト缶, 枝豆, トマトピューレ, にんにく	赤ワイン, ハヤシルウ, ケチャップ, コンソメ, 塩	24.0 g	
	ABCマカロニスープ		ベーコン	マカロニ(アルファベット), 油	キャベツ, 玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ	コンソメ, 淡口, 塩, こしょう, 白ワイン	30.8 g	
	いちごのお祝いデザート			いちごのお祝いデザート			2.3 g	
15金	卒業式							
18月	ごはん			精白米, 強化米			600 kcal	
	さばのしょうが煮	○	さばのしょうが煮				22.8 g	
	もやしとほうれん草のごま和え		ちくわ	砂糖, ごま, ねりごま	もやし, ほうれん草, 人参, コーン	濃口, みりん	19.3 g	ねりごま
	わかめと豆腐のすまし汁		わかめ, 豆腐		玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	塩, 淡口, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.7 g	
19火	ごはん			精白米, 強化米			601 kcal	
	大町たろ麺	○	豚肉, かまぼこ	干うどん, ごま油	人参, きくらげ, 玉葱, キャベツ, 葉ねぎ, しょうが	中華味, 塩, こしょう, 酒, 淡口, 濃口, たらスープ	23.6 g	
	こまつなサラダ		ツナ	ごま	キャベツ, 人参, 小松菜	塩, 和風ドレッシング	16.0 g	
	ふりかけ		ごま塩				2.2 g	
20水	春分の日							
21木	バーガーパン			バーガーパン			620 kcal	
	てりやきチキンバーガー	○	照焼チキンパティ				25.5 g	
	そえ野菜			コールスロッドレッシング, セミセパレモンドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	23.9 g	
	トマトスープ		鶏むね	油, じゃがいも, マカロニ, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ, トマト缶	白ワイン, コンソメ, ケチャップ, 塩, こしょう, ローレル	1.8 g	
22金	修了式							

※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】