



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	
	ミートソースパグエティー	○	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		パイン缶, みかん缶, もも缶, パナナ		17.0 g	ヨーグルト, パイン, 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】