



令和6年度

12月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

落ち着いて楽しく食べよう
食事のマナーについて知ろう



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）			
2月	ごはん	ジョア	ジョア（ブルーベリー）	精白米、強化米			671 kcal	ジョア（乳）
	揚げ鶏のねぎソースかけ		鶏むね、卵	片栗粉、小麦粉、あげ油、砂糖	しょうが、こねぎ	塩、こしょう、酒、濃口、酢	26.6 g	卵
	大豆のひじき煮		干ひじき、大豆、油揚げ、てんぷら	砂糖、油	人参、枝豆、こんにゃく、にんにく	酒、濃口、塩、みりん	18.8 g	てんぷら（魚）
	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・昆布（だし）	1.8 g	
3火	ごはん/ふりかけ	○	ふりかけ（磯海苔）	精白米、強化米			676 kcal	ふりかけ（乳）
	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）	21.3 g	かまぼこ（魚）
	ぎょうざ		ギョーザ				18.6 g	
	野菜チップス			じゃがいも、さつまいも、あげ油	れんこん、人参	塩	1.8 g	
4水	いよ飯	○	塩さば	精白米、押麦、強化米、ごま	根みつば	菜めし	677 kcal	塩さば（魚）
	さけフライ		さけフライ	あげ油			27.6 g	さけ（魚）
	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	淡口、濃口、酒、塩	25.0 g	
	さつまポテト			さつまポテト			2.0 g	
5木	ミルクパン/ミルメーク	○		ミルクパン			636 kcal	ミルクパン（乳）
	マカロニグラタン		鶏肉ムネ、ホワイトベース、牛乳、チーズ	マカロニ、油	玉葱、人参、しめじ	白ワイン、塩、こしょう	31.7 g	牛乳、チーズ（乳）、ホワイトベース（乳）
	枝豆				枝豆	塩	20.9 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	1.9 g	
6金	ごはん	○		精白米、強化米			616 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、水（だし）	27.0 g	
	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	16.4 g	さきいか
	味付けのり		味付けのり				1.4 g	
9月	ごはん	○		精白米、強化米			617 kcal	
	ブルコギ		豚肉、赤出みそ	ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、玉葱、人参、もやし、しめじ、にら、たけのこ	濃口、酒、みりん、トウバンジャン	28.9 g	
	卵とわかめのスープ		卵、鶏むね、豆腐、わかめ	片栗粉	玉葱、もやし、人参、葉ねぎ	淡口、濃口、塩、かつお節（だし）、昆布（だし）	18.8 g	卵
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ				1.8 g	
10火	ピタパン	○		ピタパン			603 kcal	ピタパン（乳）
	ケバブ風チキン		鶏もも、ヨーグルト	砂糖	にんにく、しょうが	塩、ケチャップ、カレー粉、チリパウダー	26.7 g	ヨーグルト（乳）
	そえ野菜（和風）			和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩	26.7 g	
	じゃがコーンスープ		ベーコン、ホワイトソース、牛乳、スキムミルク	マカロニ（シェル）、じゃがいも、油	コーン（クリーム缶）、コーン、玉葱、人参、しめじ、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン、シチューフレーク	1.7 g	牛乳、ベーコン、ミルク（乳）、ホワイトソース（乳）、シチューフレーク（乳）
11水	ごはん	○		精白米、強化米			605 kcal	
	マーボー豆腐		豚ひき肉、大豆の華、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	23.6 g	
	中華風春雨サラダ		焼き豚、たまご	はるさめ	もやし、小松菜、人参	棒棒鶏ドレッシング	17.9 g	卵
							1.8 g	
12木	黒糖パン	○		黒糖パン			659 kcal	
	ペスカトーレ		えび、いか、ベーコン	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	にんにく、にんにく、玉葱、トマト缶、パジル	白ワイン、塩、ローレル、オレガノ、コンソメ、こしょう、トマトソース	28.4 g	えび、いか
	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	18.6 g	ごまドレ（ねりごま）
							1.9 g	
13金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			625 kcal	
	冬野菜カレー		鶏肉ムネ、大豆	油、里いも	にんにく、しょうが、玉葱、れんこん、人参、グリーンピース、トマト缶、りんごピューレ	赤ワイン、チャツネ、カレールー、エブリイカレーフレーク、ウスターソース	23.1 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、バナナ		16.4 g	ヨーグルト（乳）
							1.5 g	バイン、バナナ
16月	ごはん	○		精白米、強化米			607 kcal	
	エビと白身魚のチリソース		えびフリッター、たら角切	あげ油、砂糖、ごま油	玉葱、人参、青ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、トウバンジャン、酒	21.3 g	えび、たら（魚）
	豆腐と青菜の中華スープ		鶏むね、豆腐	ごま油	玉葱、人参、干し椎茸、小松菜	中華味、酒、塩、こしょう、濃口、淡口	18.8 g	
							1.5 g	
17火	ごはん	○		精白米、強化米			608 kcal	
	坦々ビーフン		豚ひき肉、大豆の華、米みそ、赤出みそ	クイッティオ、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、がらスープ、中華味、鶏豚湯、テンメンジャン、濃口、塩	23.5 g	ねりごま
	切干大根のナムル		鶏成鶏肉ささ身	砂糖、油、ごま	切干大根、きゅうり、人参、ほうれん草	淡口、みりん、酒、塩、韓国ナムル	15.3 g	
	ふりかけ		ふりかけ（ひじきぱっぱ）				2.0 g	
18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	616 kcal	
	オムレツ		オムレツ（トマトミート）				22.5 g	オムレツ（卵）
	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	20.7 g	
	豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ	2.1 g	
19木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、砂糖、あげ油		塩	628 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	28.3 g	
	カレースープ		鶏むね	じゃがいも、油	枝豆、玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト缶	酒、カレールー、エブリイカレーフレーク、コンソメ	27.1 g	
							2.0 g	
20金	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	さんまのおかか煮		さんまのおかか煮				21.3 g	さんま（魚）
	きんぴらごぼう		てんぷら	ごま、砂糖、ごま油	ごぼう、こんにゃく、人参、いんげん	みりん、酒、濃口	17.9 g	てんぷら（魚）
	さつまいもの味噌汁		わかめ、絹厚揚げ、みそ	さつまいも	玉葱、人参、葉ねぎ、干し椎茸	煮干し（だし）	1.7 g	
23月	クロワッサン/ケーキ	○		クロワッサン		ケーキ（チョコ・いちご）	687 kcal	クロワッサン（卵・乳）
	星のハンバーグ		星のハンバーグ	砂糖		デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン	24.1 g	ケーキ（卵・乳）
	マセドアンサラダ		ウィンナー	じゃがいも、マヨネーズ（卵不使用）、イタリアンドレッシング	人参、きゅうり、コーン	塩、マスタード、こしょう	37.3 g	
	ミネストローネ		鶏むね、ミックスビーンズ	油、マカロニ（シェル）、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、パセリ（乾）、にんにく、トマト缶	トマトソース、ケチャップ、白ワイン、コンソメ、塩、こしょう、ローレル	2.1 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】
※本学では、主に、発色剤（亜硝酸Naなど）は不使用の食肉加工品（ハム・ベーコンなど）を使用しています（一般に流通している発色剤添加の食肉加工品も安全性は確認されています）。
※表記の栄養価は基準値（4年生）です。これに、0.7倍（1年生）、0.8倍（2年生）、0.9倍（3年生）、1倍（4年生）、1.1倍（5年生）、1.2倍（6年生）で各学年の栄養価となります。
※使用する食材や献立の内容は、食材の流通状況により変更となる場合があります。