令和６年度　１月給食予定献立表

お正月メニュー

給食目標　感謝して食べよう
栄養目標　かぜに負けない体をつくろう

佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名 血や肉になる（赤）	食品名 熱や力のもとになる（黄）	食品名 体の調子を整える（緑）	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
9 木	ナン	○		ナン			720 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, エブリィカレーフレーク, 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	31.7 g	
	ツイストサラダ		たまご	マカロニ, サウザンアイランド, マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ, きゅうり, 人参	塩, こしょう	27.1 g	たまご
	鉄分ヨーグルト		ヨーグルト				1.5 g	ヨーグルト
10 金	ごはん	○		精白米, 強化米			601 kcal	
	ぶり照焼		ぶり照焼				25.4 g	ぶり(魚)
	紅白なます/黒豆		かつお節	砂糖, 黒豆	大根, 人参	塩, 酢, 塩	18.1 g	
	雑煮		はんぺんおわん種（紅白）, 鶏むね, かまぼこ		白菜, 人参, 小松菜, 干し椎茸	淡口, 塩, 酒, かつお節・昆布(だし)	1.9 g	はんぺん(魚), かまぼこ(魚)
14 火	ごはん/ふりかけ	○	ふりかけ（ひじきぱっぱ）	精白米, 強化米			641 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	22.5 g	かまぼこ(魚)
	厚焼卵		厚焼卵				16.3 g	厚焼卵
	きゅうりの酢の物		ツナ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 酢, 淡口	1.9 g	
15 水	ごはん	○		精白米, 強化米			596 kcal	
	中華丼の具		豚肉, えび, いか, 絹厚あげ	油, 片栗粉, ごま油	しょうが, 白菜, 玉葱, 小松菜, 人参, きくらげ, たけのこ	濃口, 淡口, がらスープ, 塩, こしょう, 中華味	23.5 g	えび, いか
	春雨サラダ		ハム, たまご	はるさめ, ごま	きゅうり, 人参, きくらげ	棒棒鶏ドレッシング	15.0 g	たまご
	果物(みかん)				みかん		1.4 g	みかん(生果物)
16 木	ココア揚げパン	○		コッペパン, ローヤルココアパウダー, 砂糖, あげ油			642 kcal	
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油	玉葱, 人参, コーン, パセリ, にんにく	コンソメ, 白ワイン, 塩	21.2 g	
	トマトスープ		鶏むね	油, じゃがいも, マカロニ(シェル), 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ(乾), 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	24.7 g	
							1.8 g	
17 金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			608 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, にんにく	エブリィハヤシフレーク, ハヤシルウ, デミグラスソース, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン	21.6 g	
	かにかまサラダ		かにかま		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, かんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	17.0 g	かにかま(魚)
	ミルメーク		ミルメーク(コーヒー)※飲用乳中止にはつきません				2.0 g	ミルメーク
20 月	ごはん	○		精白米, 強化米			625 kcal	
	さけフライ		さけフライ	あげ油			23.0 g	さけ(魚)
	昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン		19.3 g	
	吉野汁		鶏むね	油, 里いも, 片栗粉	大根, ごぼう, 人参, 干し椎茸, 葉ねぎ	酒, 淡口, 塩, かつお節・昆布(だし)	1.5 g	
21 火	ごはん/みかんゼリー	○		精白米, 強化米, さかみかんゼリー			673 kcal	
	シシリアンライスの具		豚肉, 牛肉(ももスライス)	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	24.0 g	マヨネーズ(卵)
	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	22.1 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	
22 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	681 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	29.9 g	
	即席漬け				キャベツ, もやし, きゅうり, 人参	淡口, みりん, ゆかり	27.0 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	2.3 g	
23 木	黒糖パン	○		黒糖パン			629 kcal	
	ちゃんぽん		豚肉, かまぼこ	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	21.1 g	かまぼこ(魚)
	焼売		しゅうまい				19.2 g	
	大学芋			さつまいも, あげ油, 黒ごま, 砂糖あめ		濃口	2.2 g	
24 金	ごはん	○		精白米, 強化米			600 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, こんにゃく, 干椎茸, いんげん	濃口, 淡口, みりん, 酒, 塩(だしパック)	23.7 g	
	ぎょうざ		ギョーザ				17.4 g	
	もやしのいそか和え		のり	ごま	もやし, 小松菜, きゅうり, 人参	濃口, みりん, 淡口	1.3 g	
27 月	ごはん	ジョア	ジョア（プレーン）	精白米, 強化米			648 kcal	ジョア(乳)
	チキン南蛮		鶏むね, 卵	片栗粉, 小麦粉, あげ油, 砂糖, タルタルソース(ノンエッグ)		塩, こしょう, 酒, 濃口, 酢	23.4 g	卵
	そえ野菜				キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	17.8 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)	2.2 g	
28 火	ごはん	○		精白米, 強化米			662 kcal	
	タイピーエン		豚肉, かまぼこ	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	17.6 g	かまぼこ(魚)
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			21.6 g	
	ごま和え		ちくわ	砂糖, ごま, ねりごま	切干大根, ほうれん草, 人参, コーン	淡口, みりん, 濃口	1.8 g	ちくわ(魚), ねりごま
29 水	ごはん	○		精白米, 強化米			607 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	酒, 濃口, ウスターソース, ケチャップ, 塩, こしょう, チリパウダー	23.8 g	チーズ(乳), トマト(生)
	沖縄もずくのすまし汁		もずく, 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・昆布(だし)	17.4 g	かまぼこ(魚)
	さつまいもチップス			さつまいもチップス			1.7 g	
30 木	ごはん	○		精白米, 強化米			603 kcal	
	手作りさつまあげ		白身魚(すり身)	片栗粉, あげ油	ごぼう, 人参, 枝豆	塩, みりん, 酒	25.4 g	白身魚(魚)
	五目豆		大豆, 干ひじき, てんぷら	砂糖, 油	ごぼう, 人参, こんにゃく	濃口, 淡口, みりん, 酒	17.7 g	てんぷら(魚)
	さつま汁		鶏むね, 絹厚あげ, みそ		大根, 玉葱, 人参, こんにゃく, 干し椎茸, 葉ねぎ	煮干し(だし)	1.6 g	
31 金	食パン	○		食パン			605 kcal	
	里芋のシチュー		鶏むね, 大豆, 牛乳, スキムミルク	里いも, じゃがいも, 小麦粉, バター, 油	玉葱, 人参, ほうれん草, 白いんげんペースト	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	26.7 g	牛乳, バター, スキムミルク
	切干大根のフレンチサラダ		ハム	油	切干大根, 人参, ほうれん草	みりん, 淡口, ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	22.8 g	
	いちごジャム			いちごジャム（国産）			1.9 g	

はじまりのメニュー

★九州一周ご当地メニュー★　佐賀県～大分県～長崎県～福岡県～宮崎県～熊本県～沖縄県

※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・うどん麺・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。