



令和6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	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）			
3月	ごはん/きなこボーロ福豆	○		精白米, 強化米, きなこボーロ福豆			600 kcal	ボーロ（卵, 乳）
	いわし梅煮		いわし梅煮			24.3 g	いわし（魚）	
	荳わかめのきんぴら		砂糖, ごま油	ごぼう, 人参, いんげん, こんにゃく	濃口, みりん, 酒	18.9 g	てんぷら（魚）	
	鬼除け汁		豚肉, 絹厚あげ, 大豆, みそ	ごま油	大根, ごぼう, 人参, ねぎ	煮干し（だし）, 酒	1.9 g	
4火	ごはん	○		精白米, 強化米			629 kcal	
	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）	23.2 g	かまぼこ（魚）
	れんこん入り平つくね		れんこん入り平つくね				14.8 g	
	野菜の梅おかか和え		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	
5水	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	マーボー豆腐		豚肉, 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	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	26.4 g	
	パンパンジーサラダ		鶏成鶏肉ささ身	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	
6木	バーガーパン/ミルメーク	○	ミルメーク（ココア）	バーガーパン			637 kcal	バーガーパン（乳）
	鶏の照り焼き		鶏もも	砂糖	しょうが, にんにく	濃口, みりん, 塩	28.1 g	ミルメーク ※飲用乳中止にはつきません。
	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	25.1 g	
	ジュリアンスープ		鶏むね	マカロニ（ツイスト）, 油	セロリー, 玉葱, 小松菜, 人参	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン, 濃口, 淡口	1.9 g	
7金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			651 kcal	
	チキンカレー		鶏肉ムネ, 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, エブリイカレーフレーク, ウスターソース	22.6 g	
	キラキラフルーツ			アセロラジュレ	バナナ, パイン缶, もも缶, みかん缶		15.8 g	バナナ, パイン
							1.5 g	
10月	ごはん/焼きのり	○	◇焼きのり	精白米, 強化米			601 kcal	
	おでん風煮		鶏肉ムネ, 絹厚あげ, ちくわ	里いも, 砂糖, 油	大根, 人参, こんにゃく, 枝豆	昆布・かつお節（だし）, 濃口, 淡口, 酒, みりん, 塩	27.4 g	ちくわ（魚）
	ごま和え			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	15.9 g	ねりごま
	一食納豆		一食納豆				1.7 g	
11火	建 国 記 念 の 日							
12水	焼肉チャーハン	○	豚肉	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	629 kcal	
	牛肉コロッケ			牛肉コロッケ, あげ油			22.6 g	コロッケ（卵, 乳）
	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	24.4 g	
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ				2.2 g	
13木	黒糖パン	○		黒糖パン			673 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	ケチャップ, 塩, コンソメ, 赤ワイン	23.3 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	21.5 g	
							2.3 g	
14金	ごはん/チョコプリン	○		精白米, 強化米/ チョコプリン（乳・卵不使用）			677 kcal	
	ハートのハンバーグ		ハートのハンバーグ	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	23.4 g	
	ブロッコリーとシーフードのサラダ		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	20.8 g	いか, えび
	白菜のクリームスープ		鶏むね, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, 油	白菜, 玉葱, 人参, しめじ, パセリ, 白いんげんペースト	がらスープ, コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	1.2 g	ホワイトベース（乳）, 牛乳, スキムミルク
17月	ごはん	ジョア	ジョア（ストロベリー）	精白米, 強化米			671 kcal	ジョア
	ザンギ		鶏むね, 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	25.7 g	卵
	ごぼうのひじき煮		さつま揚げ, 干ひじき	ごま油, 砂糖, ごま	ごぼう, 人参, こんにゃく, いんげん	酒, みりん, 濃口	19.3 g	さつま揚げ（魚）
	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）	2.0 g	
18火	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	とんこつ野菜ラーメン		豚肉, 米みそ	ちゃんぽん, 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	24.2 g	白湯スープ（乳）
	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	15.7 g	
	味付けのり		味付けのり				1.9 g	
19水	ごはん	○		精白米, 強化米			624 kcal	
	親子丼の具		鶏肉ムネ, 卵	油, おわら麩, 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）	25.6 g	卵
	切干大根の和風サラダ			油, ごま, 和風ドレッシング	切干大根, きゅうり, 人参, コーン	淡口, みりん	16.5 g	
	果物（みかん）				みかん		1.5 g	みかん（生果物）
20木	ミルクパン	○		ミルクパン			608 kcal	ミルクパン（乳）
	白身魚のポテト焼き		たら角切	油, ポテトサラダベース, パン粉, マヨネーズ（卵不使用）	赤ピーマン, 玉葱, パセリ	塩	26.5 g	たら（魚）
	枝豆				枝豆	塩	22.0 g	
	マカロニ入り野菜スープ		鶏むね	マカロニ（野菜入クルル）, 油	キャベツ, 玉葱, 人参, しめじ, ブロッコリー, パセリ	白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	1.7 g	
21金	ごはん	○		精白米, 強化米			616 kcal	
	ごまみそバター鍋		豚肉, 絹厚あげ, 米みそ	油, ごま, バター	にんにく, 白菜, 大根, 玉葱, 人参, しめじ, えのき, コーン	酒, 中華味, がらスープ, 塩, さば節・いわし節等のだしパック	23.1 g	バター（乳）
	ごぼうの春雨サラダ		鶏ささみ	砂糖, はるさめ, マヨネーズ（卵不使用）, ねりごま, ごま	きゅうり, 人参, ごぼう	酒, 濃口, 酢	19.4 g	ねりごま
							1.3 g	
25火	ごはん	○		精白米, 強化米			603 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	24.3 g	ちくわ（魚）
	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）	16.2 g	
	ふりかけ		ふりかけ（旅行の友）				1.8 g	ふりかけ （卵・乳・魚）
26水	カレーピラフ	○	豚ひき肉	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	685 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			22.6 g	
	オニオンスープ		鶏むね	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	22.0 g	
	デザート			デザート			1.5 g	
27木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 砂糖, あげ油		塩	612 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	26.5 g	
	ミネストローネ		鶏むね, ミックス野菜	油, マカロニ（シェル）, 砂糖	キャベツ, 玉葱, 人参, パセリ, 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	24.2 g	
							1.9 g	
28金	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・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。