



令和6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)			
3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	629 kcal	卵
	国産いわしフライ		いわしフライ	あげ油			26.3 g	いわし(魚)
	すまし汁(ひなまつり)		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・昆布(だし)	21.2 g	かにかま(魚)
	ひなあられ			ひなあられ			2.2 g	
4火	ごはん	○		精白米、強化米			602 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、サバ・いわしだしパック	25.9 g	
	りっちゃんのサラダ		ハム、かつお節、塩昆布	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、ミニトマト、コーン	塩、酢、塩、こしょう	13.4 g	ミニトマト
	味付けのり		味付けのり				1.4 g	
5水	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	ピビンバ丼の具		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	
							1.8 g	
6木	黒糖パン	○		黒糖パン			626 kcal	
	ミートソーススパゲティ		豚肉、牛肉、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、グリーンピース	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	20.9 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、プロッコリー、人参	塩、こしょう	16.6 g	
	ミルク(コーヒー牛乳)		ミルク(※飲用乳中止にはつきません)				1.5 g	※
7金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			728 kcal	
	ポークカレー		豚肉、大豆	じゃがいも、油	玉葱、人参、グリーンピース、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、エブリイカレーフレーク、ウスターソース	24.2 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、りんご		23.7 g	ヨーグルト、パイン、りんご
10月	ごはん	○		精白米、強化米			638 kcal	
	ヤンニョムチキン		鶏むね	片栗粉、小麦粉、あげ油、砂糖、ごま	にんにく	塩、こしょう、酒、コチュジャン、ケチャップ、濃口、みりん	23.7 g	
	韓国風春雨サラダ		ハム	はるさめ	きゅうり、キャベツ、人参	韓国ナムル	20.0 g	
	わかめスープ		わかめ、ベーコン、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	
11火	ごはん	○		精白米、強化米			601 kcal	
	みそラーメン		豚肉、焼き豚、米みそ、赤出みそ	ちゃんぽん、油	キャベツ、玉葱、人参、もやし、葉ねぎ、コーン、しょうが、にんにく	淡口、塩、こしょう、酒、がらすープ、鶏豚湯	24.0 g	
	ニラのナムル			ごま、砂糖、ごま油	もやし、にら、ほうれん草、人参、にんにく	濃口、中華味、酢、みりん、トウバンジャン	15.0 g	
	ふりかけ(磯のり)		ふりかけ(磯海苔)				2.2 g	ふりかけ(乳)
12水	いよ飯	○	塩さば	精白米、押麦、強化米、ごま	根みつば	菜めし	604 kcal	塩さば(魚)
	ちくわのいそ揚げ		ちくわ、あおのり	小麦粉、あげ油		水	23.2 g	ちくわ(魚)
	カムカム豚汁		豚肉、絹厚あげ、茎わかめ、みそ	油	大根、こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ	煮干し(だし)、酒	21.5 g	
	ゼリー(ソーダ味)			ゼリー(ソーダ味)			2.3 g	
13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			709 kcal	
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉ムネ、ミックスビーンズ、大豆	じゃがいも、砂糖、油	にんにく、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、パセリ、にんにく	白ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ハヤシルウ、濃口、ウスターソース、コンソメ、赤ワイン	26.2 g	
	ABCマカロニスープ		ベーコン	ABCマカロニ、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	27.7 g	
	いちごのお祝いケーキ(6年生)			いちごのお祝いケーキ			2.0 g	ケーキ(乳)
14金	卒業式							
17月	ごはん	○		精白米、強化米			626 kcal	
	さばのしょうが煮		さば生姜煮				24.9 g	さば(魚)
	ほうれんそうのごま和え		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	21.4 g	ちくわ(魚)、ねりごま
	かきたま汁		卵、大豆の華、わかめ	片栗粉	玉葱、人参、えのき、葉ねぎ	淡口、濃口、酒、塩、かつお節・昆布(だし)	1.9 g	卵
18火	ごはん	○		精白米、強化米			602 kcal	
	大町たらこ		豚肉、かまぼこ	千うどん、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、がらすープ	27.4 g	かまぼこ(魚)
	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	17.4 g	
	ふりかけ(旅行の友)		ふりかけ(旅行の友)				1.7 g	
19水	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、木綿豆腐、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	
20木	春分の日							
21金	食パン	○		食パン			628 kcal	
	シェパードパイ		豚ひき肉、大豆の華、チーズ、牛乳	油、小麦粉、ポテトフレーク	玉葱、人参、にんにく	赤ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、コンソメ	23.8 g	チーズ、牛乳
	コーンのバター炒め		ベーコン	バター	コーン	濃口、こしょう	22.1 g	バター(魚)
	ビーフンスープ		かまぼこ	ビーフン、油、ごま油	玉葱、人参、小松菜、きくらげ	中華味、鶏豚湯、淡口、塩、こしょう、酒	2.3 g	かまぼこ(魚)
	いちごジャム(国産)			いちごジャム				
24月	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・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。