



令和7年度 1 月 給 食 予 定 献 立 表

給食目標
栄養目標

感謝して食べよう
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			調 味 料	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）			
9 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
	紅白なます/黒豆		かつお節	砂糖 / 黒豆	大根、人参	酢、塩	18.1 g	
	雑煮		はんぺんおわん種（紅白）、鶏肉むね、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）
13 火	ごはん	○		精白米、強化米			604 kcal	
	五目うどん		鶏肉むね、鶏肉もも、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	21.1 g	かまぼこ
	れんこん入りつくね		れんこん入りつくね				14.5 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、かんきつドレッシング	1.9 g	かにかま
14 水	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	中華丼の具		豚肉、えび、いか	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	酒、濃口、淡口、がらスープ、塩、こしょう、中華味	25.8 g	えび、いか
	春雨サラダ		ハム、卵	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	14.2 g	卵
	果物（みかん）				みかん		1.6 g	みかん
15 木	ココア揚げパン	○		コッペパン、砂糖、あげ油		ローヤルココアパウダー	644 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	21.5 g	
	トマトスープ		鶏肉むね	油、じゃがいも、マカロニ（シェール）、砂糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ、トマトピューレ	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	24.5 g	
							1.8 g	
16 金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			664 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、カレールー、エブリイカレーフレーク、ウスターソース、赤ワイン	23.0 g	
	キラキラフルーツ			冷）アセロラジュレ	りんご、パイン缶、もも缶、みかん缶		17.4 g	りんご、パイン缶
							1.5 g	
19 月	ごはん	○		精白米、強化米			627 kcal	
	さけフライ		さけフライ	あげ油			23.1 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		鶏肉むね	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	
20 火	ごはん/さがみかんゼリー	○		精白米、強化米/みかんゼリー			690 kcal	
	シシリアンライスの具		豚肉、牛肉	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	24.1 g	一食マヨネーズ
	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、こしょう	24.5 g	
	わかめスープ		わかめ、鶏肉むね、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	
21 水	吉野の鶏めし	○	鶏肉もも、鶏肉むね	精白米、押麦、強化米、油、砂糖	ごぼう、にんにく	濃口、酒	664 kcal	
	とり天		鶏肉むね	小麦粉、片栗粉、あげ油	しょうが、にんにく	酒、塩、こしょう	29.1 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	26.4 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	
22 木	黒糖パン（小）	○		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	21.2 g	かまぼこ
	焼売		しゅうまい				19.3 g	
	大学芋			さつまいも、あげ油、黒ごま、砂糖あめ		濃口	2.2 g	
23 金	ごはん	○		精白米、強化米			611 kcal	
	手作りさつまあげ		すけとうだら（すり身）	片栗粉、あげ油	ごぼう、人参、枝豆	塩、みりん、酒	23.1 g	すけとうだら（すり身）
	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	20.1 g	
	さつま汁		鶏肉むね、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）	1.4 g	
26 月	ごはん	○		精白米、強化米			640 kcal	ジョア（ブレーン）
	チキン南蛮		鶏肉むね	片栗粉、小麦粉、あげ油、砂糖、一食タルタルソース（卵なし）		塩、こしょう、酒、濃口、酢	22.8 g	
	そえ野菜				キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、青じそドレッシング	17.3 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	
27 火	ごはん	○		精白米、強化米			663 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	18.2 g	かまぼこ
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			21.8 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、ねりごま
28 水	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			616 kcal	
	タコライスの具		豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、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	24.0 g	チーズ、トマト
	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）	18.7 g	かまぼこ
	さつまいもチップス			さつまいもチップス			1.7 g	
29 木	ごはん	○		精白米、強化米			607 kcal	
	筑前煮		鶏肉もも、鶏肉むね	里いも、砂糖、油	れんこん、人参、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、いんげん	濃口、淡口、みりん、酒、塩、だしパック（さば節）	23.8 g	
	ぎょうざ		ギョーザ				17.7 g	
	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	1.2 g	
30 金	食パン	○		食パン			621 kcal	
	クリームシチュー		鶏肉むね、大豆、ホワイトベース、牛乳、スキムミルク	じゃがいも、油	玉葱、人参、ほうれん草、白いんげんペースト、コーン（クリーム缶）	シチューフレーク、コンソメ、塩、こしょう、がらスープ、白ワイン	26.3 g	ホワイトベース、牛乳、スキムミルク、シチューフレーク
	フレンチサラダ		ハム		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、フレンチドレッシング	23.7 g	
	いちごジャム（国産）			いちごジャム			1.8 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。