



令和7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	○		精白米、強化米			625 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）	23.1 g	かまぼこ（魚）
	厚焼卵		厚焼卵				14.6 g	厚焼卵
	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	1.6 g	かつお節（魚）
3火	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			610 kcal	ボーロ（卵・乳）
	いわしみぞれ煮		いわしみぞれ煮				22.0 g	いわし（魚）
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ、てんぷら	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	21.0 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	2.0 g	
4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	670 kcal	
	北海道男爵コロッケ			男爵コロッケ、あげ油			21.9 g	コロッケ（卵・乳）
	中華卵スープ		鶏肉むね、豆腐、卵、大豆	ごま油、片栗粉	玉葱、人参、ほうれん草、きくらげ	中華味、鶏豚湯、淡口、酒、塩、こしょう	24.1 g	卵
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン			2.2 g	
5木	バーガーパン	○	バーガーパン				611 kcal	
	てりやきチキンバーガー		照焼チキンパティ				25.1 g	
	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	24.0 g	
	ジュリアンスープ		鶏肉むね	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	1.8 g	
6金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			646 kcal	
	チキンカレー		鶏肉むね、大豆	じゃがいも、油、はちみつ	玉葱、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、トマトピューレ、りんごピューレ	赤ワイン、チャツネ、カレールー、ウスターソース、クミン、コリアンダー、ターメリック	23.4 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、バナナ		16.4 g	ヨーグルト
							1.5 g	パイン、バナナ
9月	ごはん	○		精白米、強化米			605 kcal	
	おでん風煮		鶏肉むね、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、だしパック（さば他）	29.1 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	16.6 g	ねりごま
	一食納豆/焼きのり		納豆、焼きのり				1.7 g	
10火	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	マーボー豆腐		豚ひき肉、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	
11水	建 国 記 念 の 日							
12木	黒糖パン	○		黒糖パン			730 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、トマトピューレ	ケチャップ、塩、コンソメ、赤ワイン	24.2 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	24.9 g	
	ミルメーク（ココア）		ミルメーク（ココア）				2.1 g	
13金	ごはん/チョコプリン	○		精白米、強化米、チョコプリン			680 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	23.5 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	20.9 g	いか、えび
	白菜のクリームスープ		鶏肉むね、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（乳）
16月	ごはん	ジョア	ジョア（ストロベリー）	精白米、強化米			606 kcal	ジョア（乳）
	鶏の塩から揚げ		鶏肉もも	小麦粉、片栗粉、あげ油		ガーリックパウダー、塩、こしょう、酒	21.5 g	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、人参	酢、淡口	15.6 g	ちくわ（魚）
	麩のすまし汁		かまぼこ	おわら麩	玉葱、しめじ、人参、葉ねぎ、干し椎茸	塩、淡口、かつお節/昆布（だし）	1.7 g	かまぼこ（魚）
17火	ごはん	○		精白米、強化米			607 kcal	
	とんこつ野菜ラーメン		豚肉、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	22.5 g	白湯スープ（乳）
	ぎょうざ		ぎょうざ				16.1 g	
	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	2.2 g	
18水	ごはん	○		精白米、強化米			616 kcal	
	親子丼の具		鶏肉むね、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）	26.2 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	17.1 g	
	果物（りんご）				りんご		1.6 g	りんご
19木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、砂糖、あげ油		塩	649 kcal	
	豚肉と野菜のカレー炒め		豚肉	じゃがいも、砂糖、油	しょうが、にんにく、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、人参	コンソメ、淡口、カレー粉、塩、こしょう、白ワイン	28.6 g	
	ミネストローネ		鶏肉むね、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、セロリー、パセリ、にんにく、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	24.0 g	
							2.0 g	
20金	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	きびなごのカリカリフライ		きびなごのカリカリフライ	あげ油			20.0 g	きびなご（魚・魚卵）
	ごぼうの春雨サラダ		鶏ささみ	砂糖、はるさめ、和風ドレッシング	きゅうり、人参、ごぼう	酒、濃口	18.8 g	
	具だくさん豚汁		豚肉、絹厚あげ、みそ	油	大根、玉葱、ごぼう、人参、ねぎ、こんにゃく	酒、煮干し（だし）、淡口	1.5 g	
23月	天 皇 誕 生 日							
24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	23.7 g	ちくわ（魚）
	五目汁		鶏肉むね、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/昆布（だし）	16.7 g	
	ふりかけ（磯のり）		ふりかけ（磯海苔）				1.7 g	ふりかけ（乳）
25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、グリーンピース、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	682 kcal	
	恐竜のチキンナゲット		恐竜チキンナゲット				26.0 g	
	オニオンスープ		ベーコン	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	26.2 g	
	シュークリーム			シュークリーム			2.1 g	シュークリーム（卵、乳）
26木	ミルクパン	○		ミルクパン			644 kcal	
	シェパーズパイ		豚ひき肉、大豆、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	28.6 g	チーズ（乳）、牛乳
	コロコロサラダ		チーズ	和風ドレッシング	大根、きゅうり、人参、コーン	塩	23.3 g	チーズ（乳）
	マカロニ入り野菜スープ		鶏肉むね	マカロニ（ツイスト）、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	2.2 g	
27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。