



令和7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)			
2月	ごはん	ジョア	ジョア(ブルーベリー)	精白米, 強化米			675 kcal	ジョア(乳)
	ヤンニョムチキン		鶏肉むね	片栗粉, 小麦粉, 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	24.1 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	20.1 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	1.9 g	
3火	ちらしずし	○	鶏肉むね, 鶏肉もも, 卵, のり	精白米, 押麦, 強化米, ごま, 油, 砂糖	れんこん, ごぼう, 人参, 干し椎茸, 絹さや	料理酒, 酢, 淡口, 濃口, みりん, 塩	622 kcal	卵
	北海道男爵コロッケ			男爵コロッケ, あげ油			20.0 g	コロッケ(卵, 乳)
	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(だし), 昆布(だし)	19.7 g	かにかま(魚)
	ひなあられ					ひなあられつどい	2.2 g	
4水	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	ビビンバ丼の具		豚肉	ごま油, 砂糖, 片栗粉, ごま	しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, 人参, 小松菜, たら, 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	27.1 g	
	手作りつくねの中華スープ		鶏ひき肉, 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	
							1.6 g	
5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	628 kcal	
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉むね, ミックスベジタブル, 大豆	じゃがいも, 砂糖, 油	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, トマトピューレ, 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, ハヤシルー, 濃口, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン	27.1 g	
	ABCマカロニスープ		ベーコン	マカロニ(ABC), 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	23.2 g	
							1.9 g	
6金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			661 kcal	
	ポークカレー		豚肉, 大豆	じゃがいも, 油, はちみつ	玉葱, 人参, グリンピース, しょうが, にんにく, トマトピューレ, リンゴピューレ	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, カレーアロマ(スパイス)	23.1 g	
	キラキラフルーツ(いちご)			国産いちごゼリー	いちご, パイン缶, もも缶, みかん缶		17.4 g	いちご, パイン
							1.5 g	
9月	ごはん	○		精白米, 強化米			603 kcal	
	豚キムチ炒め		豚肉, 絹厚あげ	ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉	白菜キムチ, 玉葱, キャベツ, 人参, もやし, しめじ, 葉ねぎ, しょうが	濃口, 酒, テンメンジャン, 中華味, 塩, みりん	28.1 g	
	ニラ玉スープ		鶏肉むね, 卵, 大豆	油, 片栗粉	玉葱, たら, 人参, えのき, きくらげ	中華味, 塩, こしょう, 淡口, 酒	19.1 g	卵
							1.7 g	
10火	ごはん	○		精白米, 強化米			633 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, がらスープ, 鶏豚湯	26.7 g	焼き豚(卵, 乳)
	えびシューマイ		えびシューマイ				16.1 g	えびシューマイ(えび, 魚)
	緑黄色ナムル		鶏ささみ	ごま, 砂糖, ごま油	もやし, たら, ほうれん草, 人参, にんにく	酒, 塩, 濃口, 中華味, 酢, みりん, トウバンジャン	2.3 g	
11水	いよ飯	○	塩さば	精白米, 押麦, 強化米, ごま	根みつば	菜めし	740 kcal	塩さば(魚)
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ, あおりのり	小麦粉, あげ油		水	26.0 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	29.4 g	
	焼プリンタルト		焼プリンタルト				2.2 g	焼プリンタルト(卵, 乳)
12木	ごはん	○		精白米, 強化米			743 kcal	
	手作り和風ハンバーグ		豚ひき肉, 牛ひき肉, 牛乳	パン粉, 砂糖, オリーブ油	玉葱, 玉葱, にんにく, にんにく, しょうが	塩, こしょう, 黒こしょう, ナツメグ, 濃口, 酒, みりん, 酢	25.2 g	牛乳
	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	27.6 g	
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, しめじ, ほうれん草, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう	1.6 g	
	お祝いデザート		ゼリー(1~5年), ケーキ(6年)					ケーキ(卵, 乳)
13金	卒業式							
16月	ごはん	○		精白米, 強化米			636 kcal	
	さばのしょうが煮		さば生姜煮				25.0 g	さば(魚)
	きんぴらごぼう		てんぷら	ごま, 砂糖, ごま油	ごぼう, こんにゃく, 人参, いんげん	みりん, 酒, 濃口, さば節他(だし)	21.4 g	てんぷら(魚)
	みそけんちん汁		鶏肉むね, 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)	1.9 g	
17火	ごはん	○		精白米, 強化米			604 kcal	
	大町たる麺		豚肉, かまぼこ	干うどん, 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, がらスープ	22.4 g	かまぼこ(魚)
	れんこん入りつくね		れんこん入りつくね				15.2 g	
	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	2.1 g	ツナ(魚), 鯉節(魚)
18水	ごはん	○		精白米, 強化米			605 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, さば節他(だし)	25.5 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	酢, 塩, こしょう	13.9 g	トマト, 鯉節(魚)
	ふりかけ(磯のり)		ふりかけ(磯海苔)				1.6 g	ふりかけ(乳)
19木	黒糖パン/ミルク	○	ミルク(コーヒー)	黒糖パン			666 kcal	
	ミートグラタン		豚ひき肉, 大豆, チーズ	小麦粉, 油, 砂糖, マカロニ(ペンネ)	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, トマトピューレ	ナツメグ, ケチャップ, ウスター, 塩, こしょう, 赤ワイン	29.9 g	チーズ(乳)
	枝豆			枝豆		塩	21.9 g	
	ラビオリスープ		ラビオリ, 鶏肉むね	油	玉葱, キャベツ, 人参, ほうれん草, しめじ	コンソメ, 淡口, 塩, こしょう, 白ワイン	2.3 g	
20金	春分の日							
23月	3時間授業							
24火	修了式・辞任式							

※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・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。