令和５年度

１２　月　学校給食予定献立表

佐賀市立北川副小学校

◎　食に関する指導目標　　何でも食べよう

◎　給食指導目標　　何でも食べよう

えがお給食…１８日（月）　誕生おめでとう献立…５日（火）　行事食…１９日（火）「冬至」　12月のおすすめ食材…大豆

かむカム献立…１４日（木）和食に親しもう…４日（月）　ハッピーにんじんの日…１日（金）

日曜	献立名	※アレルギー物資表示 ①アレルギー物資表示7品目 ②本校の除去対応食品	食品名 おもにエネルギーとなる	おもに血・肉・骨を作る	おもに体の調子を整える	調味料	エネルギーKcal	たんぱく質g	献立のメッセージ
1	減量ミルクパン　牛乳	減量ミルクパン（小麦・乳）	ミルクパン	牛乳	にんじん10たまねぎ20はくさい20	がらスープポーク＆チキン5 野菜ブイヨン1塩	565	23.9	
	ウインナーとじゃがいものスープ		じゃがいも30	豚肉20ウィンナー5	だいこん20(冷)むき枝豆5	薄口しょうゆ1			
	切干大根のサラダ	野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)	野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5		切干大根3きゅうり15もやし10にんじん3	薄口しょうゆ0.5塩こしょう	ハッピーにんじんを探そう		
金	焼きいも		さつまいも30（1／8本）			塩			
4	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳／　うずら卵水煮20	にんじん5	濃口しょうゆ5　みりん1	600	23.1	
	おでんふう煮	うずら卵水煮　さといも	さといも25　三温糖1.5	鶏肉20　厚揚げ20　だし昆布1	だいこん50　こんにゃく15	酒			
	ほうれん草とうの花炒め		油 三温糖0.5	うの花5　油揚げ5	ほうれんそう10 にんじん3 たまねぎ10ごぼう5 ホールコーン5	酒1　濃口しょうゆ1 塩 こしょう	和食に親しもう		
月									
5	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳	りんごピューレ5	野菜ブイヨン0.5がらスープポーク＆チキン5 トマトケチャップ2ウスターソース1	644	25.8	
	ポークカレー	カレールウ（小麦、乳）	カレールウ14	豚肉15	にんじん10たまねぎ50にんにく0.2しょうが0.2				
	鶏のから揚げ		米粉3　片栗粉3　油	鶏肉40	にんにく0.2	塩　こしょう　薄口しょうゆ　オールスパイス	12月生まれのお友だちをみんないお祝いしよう（誕生おめでとう献立）		
火	野菜ソテー			ベーコン5	キャベツ20　コーン10　にんじん5	塩　こしょう			
6	シュガートースト　牛乳	食パン（乳・小麦）	食パン　／オリーブ油6　グラニュー糖5	牛乳	たまねぎ20　（冷）むき枝豆5	薄口しょうゆ1　野菜ブイヨン1	606	24.5	
	ポトフ		じゃがい20	ベーコン5	だいこん20　にんじん10　キャベツ30	がらスープチキン＆ポーク5			
	豚肉のトマトソース煮	デミグラスソース（小麦）	デミグラスソース5	豚肉35	たまねぎ20　にんにく0.2　トマトピューレ5	トマトケチャップ5　ウスターソース1　赤ワイン1	シュガートーストについて知ろう		
水						野菜ブイヨン0.5			
7	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳			552	21.2	
	だご汁	小麦粉	小麦粉5　だんご粉10	豚肉10	にんじん5 だいこん20 ねぎ5 ごぼう5 こんにゃく10	酒0.5　薄口しょうゆ4			
	納豆	納豆のタレ（かつお節エキス・小麦・さば）		納豆1個		昆布パウダー0.02	大豆ついて知ろう		
木	はくさいの磯和え			刻みのり0.5	にんじん3　ほうれん草10　はくさい35	濃口しょうゆ2みりん1			
8	コッペパン　牛乳	コッペパン（小麦・乳）	コッペパン	牛乳	まいたけ5ホールコーン5(冷)むき枝豆5	塩　こしょう　白ワイン1	665	22.4	
	はくさいとベーコンのクリーム煮	マカロニ クリームシチューの素（小麦・乳）牛乳	マカロニ5 クリームシチューの素15	ベーコン5　牛乳40	はくさい30にんじん5たまねぎ20	がらスープポーク＆チキン5 野菜ブイヨン1			
	野菜チップ		さつまいも20　油		れんこん10	塩	感謝して食べよう		
金	くだもの（みかん）				みかん1個				
11	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳			529	16.7	
	わかめ汁			干わかめ0.5　油揚げ3	にんじん5　はくさい15　ねぎ5	薄口しょうゆ4　酒1　昆布パウダー0.2			
	おからボールの甘酢あんかけ		片栗粉2　油	鶏ひき肉20おから10	ホールコーン5　たまねぎ20	塩 こしょう 野菜ブイヨン 食酢 みりん1 濃口しょうゆ2	ひじきについて知ろう		
月	きゅうりと沢庵の和えもの				きゅうり30　千切り沢庵3	塩			
12	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳　／赤みそ2	にんにく0.2		587	19.9	
	マーボー豆腐		片栗粉1　三温糖0.5　油	豚ひき肉20　豆腐35	たまねぎ20　ピーマン5　にんじん5	中華スープの素1　唐辛子　濃口しょうゆ1.5　みりん1			
	しそふりかけ		しそふりかけ（砂糖）		しそふりかけ（赤しそ）	しそふりかけ（梅酢）	マーボー豆腐について知ろう		
火	春雨スープ		春雨6　油	豚肉10	にんじん5たまねぎ20チンゲンサイ10	中華スープの素1がらスープポーク＆チキン5薄口しょうゆ2塩　中華スープの素0.5			
13	コッペパン　牛乳	コッペパン（小麦・乳）	コッペパン　／(冷)白いんげんペースト5	牛乳			594	20.8	
	さといものクリームシチュー	バター（乳）ポタージュベース（小麦・乳）　牛乳　さといも	バター2さといも20ポタージュベース15	鶏肉20 牛乳40	にんじん10たまねぎ20はくさい20(冷)むき枝豆5	がらスープポーク＆チキン5塩こしょう野菜ブイヨン1白ワイン1			
	ハムとだいこんのマリネ		イタリアンドレッシング5	ロースハム5	だいこん23きゅうり15	塩　こしょう	食事のマナーを守って食べよう		
水									
14	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳			513	20.2	
	白身魚フライ	白身魚　パン粉　小麦粉	パン粉　小麦粉　でん粉　油	白身魚（50）1きれ		塩			
	茎わかめとれんこんのきんぴら		三温糖1　油	茎わかめ1　油揚げ3	れんこん10　にんじん3　しらたき15	濃口しょうゆ2　みりん1　唐辛子	よくかんで食べよう（かむカム献立）		
木	わかめ汁	煮干し（だし用）		干わかめ0.5	えのき茸5 にんじん5　たまねぎ20　小松菜10	煮干し（だし用）3塩　薄口しょうゆ4			
15	減量ミルクパン　牛乳	ミルクパン（小麦・乳）	ミルクパン	牛乳	ホールトマト15トマトピューレ15マッシュルーム3	塩　こしょう　赤ワイン1	589	20.5	
	スパゲティナポリタン	スパゲティミニ(小麦)	スパゲティミニ30オリーブ油1	ベーコン3ウィンナー5	にんじん5たまねぎ20エリンギ5ピーマン5	トマトケチャップ10野菜ブイヨン1			
	ブロッコリーのサラダ		上白糖1イタリアンドレッシング5		にんじん5ブロッコリー20きゅうり10ホールコーン5	塩　こしょう	ブリッコリーについて知ろう		
金									
18	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳	ねぎ5　たまねぎ15		544	23.1	
	焼き肉		三温糖0.1 油	牛肉45　赤だし用みそ2.5	にんにく0.3　しょうが0.2　りんごピューレ2	濃口しょうゆ2　豆板醤0.05			
	中華スープ		油	干しわかめ0.7	たまねぎ20　にんじん5　たけのこ水煮15　ねぎ5	薄口しょうゆ2 がらスープポーク＆チキン5 中華スープの素1 塩　こしょう	えがお給食について知ろう		
月	もやしの炒め物		油0.5		もやし30　ニラ10　にんじん5	薄口しょうゆ1 塩こしょう			
19	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳	みかん1個		541	24.2	
	鮭のゆず香焼き	鮭		鮭（40）1切れ	ゆず果汁1	酒1　濃口しょうゆ2　みりん1			
	かぼちゃの含め煮		三温糖1		かぼちゃ45	薄口しょうゆ3	冬至について知ろう		
火	みそ汁	煮干し（だし用）		油揚げ4わかめ0.5 合わせみそ9	えのき茸5　小松菜10　にんじん5だいこん10	煮干し（だし用）3			
20	減量ミルクパン　牛乳	ミルクパン（小麦・乳）	ミルクパン	牛乳	粉パセリ0．02　にんにく0.2 マーマレード2（みかん、オレンジ、夏みかん）　みかんジュース5	トマトケチャップ2	①いちごケーキ		
	豚肉のオレンジソース煮		マーマレード（水あめ、砂糖）	豚肉55		ウスターソース0.5　白ワイン1	694	29.0	
	ベーコンポテト		じゃがいも40	ベーコン5		塩　こしょう	②チョコケーキ		
	野菜スープ		オリーブ油1	豚肉8	にんじん5　たまねぎ15　キャベツ20	がらスープポーク＆チキン5　塩　こしょう	694	29.2	
					だいこん20ホールコーン5	野菜ブイヨン1薄口しょうゆ1	③カップデザート		
	【お楽しみデザート（選択）】						673	28.2	
	次の3つのデザートの中から自分で選びました								
水	①いちごケーキ　米粉と豆乳	①いちごケーキ米粉と豆乳（大豆）							
	②チョコケーキ　米粉と豆乳	②チョコケーキ米粉と豆乳(大豆)							
	③カップデザート	③クリスマスカップデザート（大豆）							
21	（飯缶）　牛乳		ごはん	牛乳	ホールコーン5トマトピューレ5	ウスターソース1	564	22.2	
	チキンライス			鶏肉15	にんじん5たまねぎ20ピーマン5	トマトケチャップ12塩こしょう			
	卵焼き	卵焼き（卵・かつお節エキス）		厚焼き卵50			みんなで楽しく食べよう		
木	野菜スープ			ベーコン3	にんじん5たまねぎ20ほうれん草10	がらスープポーク＆チキン5野菜ブイヨン1塩こしょう			

＊しょうゆ（濃口・薄口）、食酢、中華スープの素は、小麦を含みます。
＊ウインナー、ハム、ベーコン、焼き豚は、乳・卵を含んでいないものを使用しています。

※上記アレルギー表示は、①②について行っています。

①アレルギー物資表示7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）②本校の食物アレルギー除去対応食材(小麦・乳・卵・えび・かに・いか・貝類・魚・魚加工品・種実類・キウイ・ごま・さといも・やまいも)