

令和5年度 1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 学校給食について知ろう  
 ◎ 給食指導目標 食事のあいさつをしよう

天候、入荷の都合により、食材が一部変更になることがあります。ご了承ください。

\* 献立表には、使用食材とひとり当たり分量(中学年の量)を明記しています。

誕生おめでとう献立…24日(水) 行事食「お節料理」…16日(火)  
 和食に親しまおう…11日(木) ハッピーにんじんの日…10日(水) えがお給食…29日(月) 1月のおすすめ食材…はくさい

日曜	献立名	※アレルギー物質表示 ①アレルギー物質表示7品目 ②本校の除去対応食品	献立のメッセージ	食品名			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				おもにエネルギーとなる食品	おもに血・肉・骨を作る食品	おもに体の調子を整える食品			
水	10 減量ミルクパン 牛乳	ミルクパン(乳・小麦)	ハッピーにんじんを探そう	ミルクパン	牛乳	たまねぎ20 にんじん10 まいたけ5	野菜ブイオン1	672	29.4
	クリームシチュー	ポタージュベース(小麦・乳) 牛乳		ポタージュベース15 油	豚肉15 牛乳40	しめじ5 ほうれん草15 はくさい25	からスープポーク&チキン5 白ワイン塩 こしょう		
	ささ身とれんこんのサラダ	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5 三温糖0.5	とりさき身5 干ひじき0.5	きゅうり10 にんじん3れんこん15(冷) むぎ枝豆5	濃口しょうゆ1 塩 酒		
	ヨーグルト	ヨーグルト		ヨーグルト 1個					
木	11 ごはん 牛乳		春の七草について知ろう(和食に親しまおう)	ごはん	牛乳		塩 酒	548	24.3
	鮭の塩焼き	鮭		じゃがいも20	油揚げ3 合わせみそ9	にんじん5 すずしろ(だいこん)20すずな(かぶ)10ほり(または みずな)2	煮干し3(だし用)		
	七草のみそ汁	煮干し(だし用)		三温糖0.5 油	ひじき1 大豆水煮5	れんこん5 にんじん5 こんにやく10 むぎ枝豆5	みりん1 濃口しょうゆ2		
	ひじきとれんこんの炒り煮								
金	12 シューガートースト 牛乳	食パン(乳・小麦)	3学期の給食も安全に気を付けて、クラスのみんなど食べよう	食パン オリーブ油6 グラニュー糖5	牛乳			659	20.4
	ミートボールのトマトスープ	スクールミートボール(小麦)		じゃがいも30	(冷)スクールミートボール25	にんじん10 たまねぎ30トマトピューレ7	からスープポーク&チキン5 塩		
	ベーコンとキャベツのソテー			油	ベーコン5	キャベツ20 もやし10 ホールコーン10	トマトケチャップ7 こしょう		
							塩 こしょう		
月	15 ごはん 牛乳		牛肉について知ろう	ごはん	牛乳	たまねぎ15 ねぎ5 ニラ10 にんじん5		547	22.2
	野菜たっぷり焼き肉			三温糖0.1 油	牛肉40 赤だし用みそ2	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0.6	たまねぎ20 にんじん5 たけのこ水煮15 ねぎ5	濃口しょうゆ2 からスープポーク&チキン5 中華スープの素1塩 こしょう		
	くだもの(みかん)					みかん 1個			
火	16 ごはん 牛乳		「行事食」正月の料理について知ろう	ごはん	牛乳			550	24.8
	ぶりの照り焼き	ぶり		三温糖0.5	ぶり40g 1切れ	にんじん5 はくさい20 ごぼう5	濃口しょうゆ1.5 みりん1 酒1		
	雑煮風すまし汁	かまぼこ 煮干し(だし用)			鶏肉5 かまぼこ5	たかな15 干しいたけ0.5	塩 薄口しょうゆ4 煮干し(だし用)3		
	紅白なます			上白糖2		にんじん2 だいこん35	酢2 塩		
水	17 コッペパン 牛乳	コッペパン(乳・小麦)	鶏肉について知ろう	コッペパン	牛乳			624	27.9
	ささ身の青のり揚げ			かたくり粉3 米粉3 油	鶏ささ身40 青のり0.2		塩 こしょう 野菜ブイオン0.2		
	春雨サラダ			緑豆春雨5 三温糖0.5オリーブ油1	ロースハム3	もやし10 きゅうり13 にんじん2	塩 薄口しょうゆ2 酢0.5		
	ポトフ			じゃがいも30	ウイナー5	だいこん20にんじん5 たまねぎ20ホールコーン5枝豆5	からスープポーク&チキン5 野菜ブイオン0.5薄口しょうゆ1塩 こしょう		
木	18 ごはん 牛乳		豚肉について知ろう	ごはん	牛乳	りんごピューレ5 たまねぎ20	酒1	552	24.6
	豚肉の炒め物			三温糖0.5 油	豚肉45 赤みそ1	にんにく0.5 しょうが0.5 ねぎ5	濃口しょうゆ2 みりん1		
	豆腐スープ			片栗粉1	鶏肉10 豆腐20 わかめ0.5	にんじん5 たまねぎ20 ねぎ5	からスープポーク&チキン5薄口しょうゆ4		
	ナムル	いりごま ごま油		いりごま1.2 ごま油1.2		もやし30 にら5 にんじん5	塩 濃口しょうゆ2 酢1		
金	19 減量コッペパン 牛乳	コッペパン(小麦・乳)	楽しい雰囲気食べよう	コッペパン	牛乳		昆布茶0.1	616	24.1
	ベーコンと小松菜の和風スパゲティ	スパゲティ(小麦)		スパゲティミニ30 オリーブ油1 油	ベーコン7	にんじん10 たまねぎ20小松菜10しめじ5	からスープポーク&チキン5 薄口しょうゆ3		
	だいこんのサラダ			イタリアンドレッシング5		だいこん20にんじん5きゅうり15	塩 薄口しょうゆ1 食酢1		
	型抜きチーズ	チーズ(乳)		型抜きチーズ 1個					
月	22 ごはん 牛乳		チキン南蛮について知ろう	ごはん / 卵なしマヨネーズ8	牛乳		塩 こしょう	599	22.1
	チキン南蛮			片栗粉3 米粉3 油 三温糖1	鶏むね肉40	たまねぎ3 粉パセリ0.01	食酢1.5 濃口しょうゆ1.5		
	わかめともやしの中華炒め			油	干わかめ0.5	もやし25 にんじん3 にら5	塩 中華スープの素0.5 薄口しょうゆ0.5		
	春雨スープ			緑豆春雨5	豚肉10	にんじん5 はくさい20 ホールコーン5 きくらげ1ねぎ5	からスープポーク&チキン5 薄口しょうゆ2 野菜ブイオン0.5		
火	23 ごはん 牛乳		さかの食材を味わおう(学校給食週間)	ごはん	牛乳			618	25.6
	さんま(または いわし)の甘露煮	さんま(または いわし)(大豆・小麦)		いりごま1.2 ねりごま1.2 三温糖0.5	鶏肉10 厚揚げ20	にんじん5 こんにやく15 ごぼう5 ねぎ5	煮干し(だし用)3 薄口しょうゆ4		
	のっぺ汁	煮干し(だし用)		片栗粉1	鶏肉10 厚揚げ20	にんじん5 こんにやく15 ごぼう5 ねぎ5	煮干し(だし用)3 薄口しょうゆ4		
	かけあえ 焼きのり	ごま かまぼこ		上白糖1 ごま2	かまぼこ6 米みそ5 /焼きのり袋	だいこん25 きゅうり10 にんじん4	食酢1 塩		
水	24 ミルクトースト 牛乳	食パン(乳・小麦)練乳(乳)	1月生まれお友だちをみんなでお祝いしよう(学校給食週間)	食パン / パター5 オリーブ油2	牛乳 練乳10	たまねぎ20 (冷)むぎ枝豆5	薄口しょうゆ1 野菜ブイオン1	607	25.1
	野菜スープ				ベーコン5	ホールコーン5 にんじん5 キャベツ30	からスープチキン&ポーク5		
	豚肉のトマトソース煮				豚肉40	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		
							野菜ブイオン0.5		
木	25 ごはん 牛乳		和食に親しまおう	ごはん	牛乳	にんじん10(冷)きやいんげん5干しいたけ0.5		582	22.5
	じゃがいものそぼろ煮			じゃがいも60 片栗粉1 三温糖1.5 油	豚ひき肉15 厚揚げ30	しらたき15 たまねぎ40	濃口しょうゆ5 みりん1 酒1		
	切干大根のごま和え	いりごま ねりごま		いりごま1.2 ねりごま1.2 三温糖0.5	鶏ささみ8	切干大根3 にんじん5 きゅうり15	薄口しょうゆ2みりん1		
	しそふりかけ※新入学説明会(予定)			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)		
金	26 肉まん 牛乳	肉まん(小麦・乳・ごま)		(冷)肉まん60g(小麦・乳・ごま)	牛乳	キャベツ30 もやし15	中華スープの素1 からスープポーク&チキン5	560	23.9
	あんかけパリパリめん	揚げチャー麺(小麦)	パリパリ麺について知ろう	揚げチャー麺1袋 片栗粉2 油	豚肉15	にんじん5 たまねぎ20 ねぎ5 きくらげ1	薄口しょうゆ2 塩 こしょう		
	ほうれん草とコーンのソテー					冷ほうれん草20 にんじん5 コーン10 枝豆むき身10	薄口しょうゆ0.5 塩 こしょう		
月	29 ごはん 牛乳		えがお給食について知ろう	ごはん	牛乳			632	24.0
	鶏肉としいたけの甘辛煮			片栗粉5 油 三温糖1	鶏肉40	生しいたけ8 むぎ枝豆5	濃口しょうゆ1.5 みりん1 酒 塩		
	はくさいの和え物			三温糖0.1	油揚げ5	はくさい30 にんじん3 水菜5	濃口しょうゆ1.5		
	根菜汁				厚揚げ20 合わせみそ9	にんじん5 だいこん15 こんにやく10 ねぎ5	だし昆布0.5		
火	30 ごはん 牛乳		おでんを味わおう	ごはん	牛乳			583	23.5
	おでん風煮	うずら卵 さといも		三温糖1.5 さといも25	うずら卵水煮20	にんじん5	濃口しょうゆ5 みりん1		
	ほうれん草の和えもの			三温糖0.1	油揚げ3	冷凍ほうれん草15 もやし20 にんじん3	濃口しょうゆ1 みりん1		
	焼きのり				焼きのり 1袋				
水	31 減量ミルクパン 牛乳	ミルクパン(小麦・乳)	野菜について知ろう	ミルクパン	牛乳			514	19.9
	カレーうどん	カレーうどん(小麦・乳) うどん(小麦)		カレーうどん うどん麺60 油1	牛肉25	にんじん10 たまねぎ20キャベツ30 ねぎ5	酒1		
	野菜サラダ	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5		れんこん5 もやし20 きゅうり20 にんじん3			
	米粉のりんごタルト			米粉のタルト(りんごジャム)	米粉のタルト(豆乳)				

\* 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。  
 \* 練り製品(かまぼこ、さつま揚げ、ちくわ)には、卵は含まれていません。

※上記アレルギー表示は、①②について行っています。  
 ①アレルギー物質表示7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かき) ②本校の食物アレルギー除去対応食材(小麦・乳・卵・えび・かき)に、いかに、貝類・魚加工品・種実類・キウイ・ごま・さといも・やまいも)