

令和6年度

4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 給食の栄養を知ろう
- ◎ 給食指導目標 正しい食べ方をしよう
- 誕生おめでとう献立…26日(金) えがお給食…23日(火)
- Happy-にんじんの日…17(水)

| 日曜      | 献立名                      | ※アレルギー物質表示<br>①アレルギー物質表示7品目<br>②本校の除去対応食品 | 食品名  |   |   | 調味料  | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質g |
|---------|--------------------------|---|--|---|---|--|---------------|--------|
|         |                          |   | 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   |  |               |        |
| 9<br>火  | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 623           | 22.6   |
|         | 鶏のから揚げ                   |   | 片栗粉3 米粉3 油                                       | 鶏肉40                                    | にんにく0.2 しょうが0.2   | 塩 こしょう オールスパイス パプリカ粉 薄口しょうゆ1                       |               |        |
|         | 茎わかめの炒り煮<br>豆腐のみそ汁       | 煮干し(だし用)                                  | 三温糖0.5 油   | (乾)茎わかめ1 油揚げ3<br>(冷)豆腐20 干わかめ0.5 合わせみそ9 | にんじん3 つきこんにやく20 むき枝豆5<br>にんじん5 たまねぎ20                     | みりん1 濃口しょうゆ1<br>煮干し(だし用)3                          |               |        |
| 10<br>水 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 545           | 26.4   |
|         | 鮭の塩焼き                    | 鮭   |  | 鮭40                                     |   | 塩  |               |        |
|         | 切干大根の和えもの<br>新じゃがいものみそ汁  | 煮干し(だし用)                                  | 三温糖0.5<br>じゃがいも25                                | ささ身5<br>豆腐20 油揚げ5 合わせみそ9                | 切干大根3 にんじん3 きゅうり25<br>だいこん20 にんじん5                        | 薄口しょうゆ2<br>煮干(だし用)3                                |               |        |
| 11<br>木 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 532           | 22.2   |
|         | 白身魚のマヨネーズ焼き              | 白身魚                                       | 卵なしマヨネーズ6  | 白身魚(40)1切れ                              | ほうれんそう5 赤ピーマン3  | 塩 こしょう   |               |        |
|         | 春野菜スープ<br>ベーコンポテト        |   | オリーブ油0.5<br>じゃがいも40                              | 鶏肉10<br>ベーコン3                           | たまねぎ20 にんじん5 春キャベツ30<br>粉バセリ0.01                          | からスープポーク&チキン5 野菜フイオン0.5塩 黒こしょう<br>塩 こしょう           |               |        |
| 12<br>金 | シュガートースト 牛乳              | 食パン(乳・小麦)                                 | 食パン グラニュー糖5 オリーブ油6                               | 牛乳                                      |   | 薄口しょうゆ1  | 622           | 18.8   |
|         | 野菜スープ                    |   | 油  | ベーコン5                                   | だいこん30 にんじん5 たまねぎ20 むき枝豆5                                 | からスープチキン・ポーク5 野菜フイオン1                              |               |        |
|         | 春キャベツのソテー<br>入学式(予定)     |   |  |   | キャベツ20 もやし15 ホールコーン5                                      | 塩 こしょう   |               |        |
| 15<br>月 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 579           | 24.7   |
|         | 豚肉のしょうが焼き                |   | 三温糖0.5 油   | 豚肉45                                    | しょうが0.8   | みりん 酒 濃口しょうゆ2                                      |               |        |
|         | かぼちゃのみそ汁<br>ごぼうとひじきの炒り煮  | 煮干し(だし用)                                  | 油 三温糖0.5   | 干わかめ0.2 合わせみそ9<br>大豆水煮10 ひじき1 油揚げ5      | にんじん5 たまねぎ20 かぼちゃ20 ねぎ5<br>にんじん5 ごぼう10 さやいんげん5            | 煮干し(だし用)3<br>みりん1 濃口しょうゆ1.5 塩                      |               |        |
| 16<br>火 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 547           | 19.5   |
|         | 肉じゃが                     |   | じゃがいも70 三温糖1.5 油                                 | 豚肉20                                    | つきこんにやく20<br>にんじん10 たまねぎ40 むき枝豆5                          | みりん1 酒1 濃口しょうゆ5                                    |               |        |
|         | ごま和え<br>※1年生給食開始(予定)     | ごま  | 三温糖1 いりごま2                                       |   | きゅうり20 キャベツ15 にんじん5 ホールコーン5                               | 薄口しょうゆ1.2  |               |        |
| 17<br>水 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 556           | 22.4   |
|         | 白身魚のいそべ揚げ                | 白身魚                                       | 米粉3 片栗粉2 油                                       | 白身魚(40)1切れ 青のり0.2                       |   | 塩 こしょう 薄口しょうゆ                                      |               |        |
|         | 若竹汁<br>ひじきの炒め煮           |   | 油 三温糖1   | 干しわかめ0.8<br>ひじき1 大豆水煮5 油揚げ5             | にんじん5 たけのこ20 ねぎ5 冷凍えのきだけ5<br>にんじん5 さやいんげん5 ごぼう8 つきこんにやく10 | 薄口しょうゆ4 酒 出し昆布0.5<br>濃口しょうゆ2 みりん1                  |               |        |
| 18<br>木 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 566           | 18.9   |
|         | ポークカレー                   | カレールー(小麦・乳)                               | カレールー14 じゃがいも30                                  | 豚肉20                                    | りんごピューレ5<br>にんじん10たまねぎ40にんにく0.2しょうが0.2                    | トマトケチャップ2<br>ウスターソース1野菜フイオン1からスープ<br>ポーク&チキン5塩こしょう |               |        |
|         | だいこんのサラダ                 | 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                                  |   | だいこん20にんじん5きゅうり15(冷)むき枝豆5                                 | 塩 薄口しょうゆ1  |               |        |
| 19<br>金 | 減量ミルクパン 牛乳               | ミルクパン(小麦 乳)                               | ミルクパン  | 牛乳                                      |   | にんじん5 たまねぎ20 ピーマン5                                 | 631           | 23.4   |
|         | スパゲティミートソース              | スパゲティ(小麦)                                 | スパゲティミニ30 油                                      | 牛ひき肉10 豚ひき肉10                           | しめじ5 カットトマト10トマトピューレ10                                    | トマトケチャップ10 パジル粉                                    |               |        |
|         | ポテトサラダ                   |   | じゃがいも40 卵なしマヨネーズ8                                | ロースハム5                                  | にんじん5 きゅうり15  | ウスターソース1 塩 こしょう<br>塩 こしょう                          |               |        |
| 22<br>月 | 代休                       |   |  |   |   |  |               |        |
|         |                          |   |  |   |   |  |               |        |
|         |                          |   |  |   |   |  |               |        |
| 23<br>火 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳 / 豆乳3                                | 冷ソテーオニオン20 しょうが0.2  | ナツメク0.01濃口しょうゆ2 塩 こしょう<br>ローレル粉                    | 622           | 26.8   |
|         | 照り焼きハンバーグ                |   | 米粉1 片栗粉1 三温糖0.5                                  | 豚ひき肉30 鶏ひき肉25                           |   | オールスパイス0.01 酒1 みりん1                                |               |        |
|         | 新たまねぎのみそ汁<br>野菜とビーフンのソテー | 煮干し(だし用)                                  | オリーブ油1 ビーフン2                                     | 油揚げ3干わかめ0.5合わせみそ9<br>ベーコン5              | にんじん5 だいこん20 たまねぎ20 ねぎ5<br>キャベツ20 もやし10 にんじん3 ホールコーン5     | 煮干(だし用)3<br>塩 こしょう                                 |               |        |
| 24<br>水 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 558           | 20.4   |
|         | 牛肉のまぜごはん                 |   | 三温糖1.5 油   | 牛肉25                                    | ごぼう15 にんじん10 むき枝豆5  | みりん1 清酒1 濃口しょうゆ3                                   |               |        |
|         | はくさいの和え物<br>春雨スープ        |   | 春雨4 油  | 油あげ3<br>豚肉8                             | にんじん5 はくさい38<br>にんじん5 たまねぎ20 ねぎ5                          | 濃口しょうゆ2 みりん1<br>からスープポーク&チキン5 薄口しょうゆ2 塩 こしょう       |               |        |
| 25<br>木 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 608           | 21.2   |
|         | じゃがいものチーズ焼き              | シュレッドチーズ(乳)                               | じゃがいも15 三温糖0.5 オリーブ油1                            | 豚ひき肉15 シュレッドチーズ10                       | カットトマト10 ソテーオニオン36コーン10粉バセリ0.02にんにく0.2                    | オールスパイス0.01 オレガノ粉0.01<br>塩 こしょう 赤ワイン1 ローレル粉0.01    |               |        |
|         | 野菜ソテー<br>レンズ豆のスープ しそふりかけ |   | 油 レンズ豆10/しそふりかけ(砂糖)                              | ベーコン5                                   | 春キャベツ30 にんじん5 ホールコーン10<br>にんじん5 たまねぎ20 むき枝豆5しそふりかけ(赤しそ)   | 塩 こしょう<br>野菜フイオン0.5からスープポーク&チキン5 塩 黒こしょうしそふりかけ     |               |        |
| 26<br>金 | ミルクパン 牛乳                 | ミルクパン(乳 小麦)                               | ミルクパン  | 牛乳                                      |   | ホールコーン5 しめじ5 グリーンアスパラ5                             | 736           | 28.7   |
|         | コーンクリームシチュー              | ポタージュベース 牛乳                               | じゃがいも30 ポタージュベース12                               | 豚肉20 牛乳40                               | クリームコーン(缶)15にんじん5 たまねぎ40                                  | からスープチキン・ポーク5野菜フイオン0.5                             |               |        |
|         | ささ身と春キャベツのサラダ<br>アセロラゼリー |   | オリーブ油1 油1.5 三温糖0.2<br>アセロラゼリー40g(果糖ぶどう糖液糖・加工でん粉) | ささ身5 干わかめ0.5                            | にんじん5 キャベツ30 レモン果汁1<br>アセロラゼリー繊維・鉄(アセロラ・りんご)              | 塩 こしょう 薄口しょうゆ                                      |               |        |
| 29<br>火 | 祝日                       |   |  |   |   |  |               |        |
|         |                          |   |  |   |   |  |               |        |
|         |                          |   |  |   |   |  |               |        |
| 30<br>火 | ごはん 牛乳                   |   | ごはん  | 牛乳                                      |   |  | 554           | 21.0   |
|         | 八宝菜                      | かまぼこ                                      | 油 片栗粉2   | 豚肉25 かまぼこ5                              | きくらげ1 たけのこ10 むき枝豆5  | 薄口しょうゆ3  |               |        |
|         | 春雨サラダ<br>※4時間授業①(予定)     |   | 緑豆春雨4 上白糖1 油                                     | ロースハム5                                  | キャベツ45 たまねぎ35 にんじん5 ねぎ5<br>きゅうり15 にんじん5 ホールコーン5           | からスープポーク&チキン5 塩 こしょう<br>酢1.5薄口しょうゆ0.5塩             |               |        |

※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・かに)②本校の食物アレルギー除去対応食材(乳・卵・小麦・えび・かに・いか・そば・魚・落花生・キウイ・ごま・パインナッブル)

- \* 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。
- \* 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。

\* 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。