

令和7年度		1月 学 校 給 食 予 定 献 立 表			若楠小学校			
◎ 給食目標		感謝して食べよう		<div>＊しょうゆ濃口・薄口及び中華スープの素は、小麦を含みます。</div> <div>＊マヨネーズは卵が入っていません。</div> <div>＊カレールウはアレルギー対応のルウです。（卵、乳不使用）</div> <div>＊ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。</div> <div>＊学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。</div>				
誕生おめでとう献立…14日(水)  ハッピーにんじんの日…23(金)		全国学校給食週間 26日(月)～30日(金)						
※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根								
日 曜	献 立 名	献立の メッセージ	食 品 名			調味料	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)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)
			※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。					
			主に体をつくるものになる (あか)	主にエネルギーのもとになる (きいろ)	主に体の調子を整えるものになる (みどり)			
9 金	ごはん 松風焼き 紅白なます 雑煮	牛乳 鏡開きについて 知ろう	牛乳	ごはん			牛乳	655
			鶏ひき肉、豚ひき肉、米麦みそ、おから かつお節 鶏肉、かまぼこ	ごま、片栗粉、三温糖 上白糖、ごま もち	ソテーオニオン 大根、人参 白菜、大根、人参、干椎茸	濃口しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん 酢、塩 かつお節(だし用)、だし昆布、淡口、酒、塩	26.6	
12 月	❁ 成人の日(祝日) ❁							
13 火	ごはん キャベツのメンチカツ マカロニサラダ はんぺん汁	牛乳 準備と後片付け をきちんとしよう	牛乳	ごはん			牛乳	657
			キャベツのメンチカツ(卵、乳不使用) ハム はんぺん(卵不使用)	揚げ油 マカロニ(エルボ)、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、えのき、小松菜	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	かつお節(だし)、だし昆布、淡口、酒、塩	メンチカツ(小麦) マカロニ(小麦)	20.4
14 水	ミルクパン ポークビーンズ 大根サラダ りんごタルト	牛乳 1月生まれのお 友達をお祝い しよう♪	牛乳	ミルクパン			牛乳	728
			豚肉、大豆、赤いんげん豆 まぐろツナ りんごタルト(小麦、卵、乳不使用)	じゃがいも、サラダ油 大根、きゅうり、人参、コーン	玉ねぎ、人参、枝豆、カットマト	トマトケチャップ、赤ワイン、ブイヨン がらスープ、濃口しょうゆ、塩、こしょう 和風ドレッシング	ミルクパン(小麦・乳)	24.4
15 木	ごはん いわしのみぞれ煮 切干大根の和え物 つんきーだご汁	牛乳 つんきーだご汁 について知ろう	牛乳	ごはん			牛乳	660
			いわしのみぞれ煮 ハム 鶏肉、油揚げ、米みそ	ごま、三温糖 白玉粉、薄力粉 ごはん、ごま、ごま油	切干大根、ほうれん草、人参 白菜、かぼちゃ、ごぼう、人参、ねぎ、大根	濃口しょうゆ、みりん、ごまドレッシング 煮干し(出し)、酒	いわしのみぞれ煮(小麦)	27.3
16 金	高菜ごはん 蒸ししゅうまい タイピーエン	牛乳 タイピーエンを 味わおう	牛乳	ごはん			牛乳	528
			しゅうまい1個 豚肉、かまぼこ 緑豆春雨	きくらげ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、葉ねぎ	濃口しょうゆ、酒 がらスープ、薄口しょうゆ 中華味、酒、塩、こしょう	しゅうまいの皮(小麦)	20.6
19 月	食パン、はちみつアツマーガリン タンドリーチキン ほうれん草のソテー かぶとベーコンのスープ	牛乳 何でも食べよう	牛乳	食パン、はちみつアツマーガリン			牛乳	622
			鶏肉、ヨーグルト ベーコン マカロニ(ツイスト)、オリーブ油	おろしにんにく、おろし生姜 キャベツ、ほうれん草、人参、エリンギ 玉ねぎ、かぶ、人参、しめじ	カレー粉、トマトケチャップ、塩 ブイヨン、塩、こしょう がらスープ、薄口、酒、ブイヨン	牛乳 食パン(小麦、乳) ヨーグルト(乳) マーガリン(乳)	24.9	
20 火	ごはん、ふりかけ きつねうどん ごぼうサラダ	牛乳 ごぼうの栄養に ついて知ろう	牛乳	ごはん、のりふりかけ(卵不使用)			牛乳	632
			油揚げ、鶏肉、かまぼこ まぐろツナ マヨネーズ、ごま、三温糖	うどん、麺、三温糖 ごぼう、きゅうり、人参	玉ねぎ、人参、干椎茸、葉ねぎ 煮干し(出し)、酒、塩 薄口しょうゆ、みりん 薄口しょうゆ、みりん	うどん、麺(小麦)	21.6	
21 水	ミルクパン、クレープ ミートボールのトマトシチュー イタリアンサラダ	牛乳 食事の前は きれいに手を 洗おう	牛乳	ミルクパン、チョコクレープ(小麦、卵、乳不使用)			牛乳、バター(乳)	732
			肉団子(卵、乳不使用)、ひよこ豆 ハム 麦ごはん	じゃがいも、薄力粉、バター サラダ油 玉ねぎ、人参、マッシュルーム カットマト きゅうり、キャベツ、人参、コーン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム トマトケチャップ、ビュレ、がらスープ イタリアンドレッシング	白ワイン、塩、こしょう、ブイヨン、パセリ粉 トマトケチャップ、ビュレ、がらスープ 薄力粉(小麦)	ミルクパン(小麦、乳) 肉団子(小麦) 薄力粉(小麦)	23.1
22 木	麦ごはん ビーフカレー フルーツ和え 	牛乳 1月22日は カレーライス の日！	牛乳	麦ごはん			牛乳	692
			牛肉 じゃがいも、サラダ油 カレールウ みかん缶、バイン缶、黄桃缶、バナナ、ナタデココ	玉ねぎ、人参、おろしにんにく りんご、ビュレ、枝豆	トマトケチャップ、赤ワイン カレー粉、ウスターソース	牛乳 カレールウ(小麦)	20.3	
23 金	ごはん さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 ハッピー にんじんの日 	牛乳	ごはん			牛乳	644
			さば 片栗粉、薄力粉、揚げ油 サラダ油、三温糖 油揚げ、米みそ、わかめ	おろし生姜 切干大根、人参、いんげん 玉ねぎ、人参、しめじ、小ねぎ	酒、濃口しょうゆ、みりん 酒、濃口しょうゆ、みりん、塩 煮干し(出し)、みりん	薄力粉(小麦)	23.7	
26 月	黒糖パン テンペのミートスパゲティ れんこんサラダ みかん	牛乳 全国学校給食週間 佐賀の食材を 味わおう	牛乳	黒糖パン			牛乳	624
			牛ひき肉、豚ひき肉、テンペ チキンささみ水煮 マヨネーズ	スパゲティ、サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、カットマト マッシュルーム、おろしにんにく れんこん、きゅうり、人参、コーン、枝豆 みかん	デミグラスソース、ウスターソース、塩、パセリ粉 トマトケチャップ、ビュレ、赤ワイン 薄口しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 黒糖、パン(小麦、乳) スパゲティ(小麦) デミグラスソース(小麦)	23.4
27 火	ごはん 筑前煮 かけ和え 焼きのり	牛乳 全国学校給食週間 佐賀の郷土料理を 味わおう	牛乳	ごはん			牛乳	556
			鶏肉 いか、米みそ 焼きのり コッペパン、上白糖、揚げ油	里芋、サラダ油、三温糖 上白糖、ごま	人参、板こんにゃく、いんげん 大根、きゅうり	かつお節(出し)、みりん 濃口しょうゆ、酒 酢、酒、塩 煮干し(だし用)	牛乳	18.7
28 水	きなこ揚げパン カレーシチュー キャベツのサラダ	牛乳 全国学校給食週間 昔の給食に ついて知ろう	牛乳/きなこ	コッペパン、上白糖、揚げ油			牛乳	669
			豚肉、白いんげんビュレ ハム キャベツ、きゅうり、人参、コーン	じゃがいも、カレールウ シチュー、ルウ、サラダ油	玉ねぎ、人参、枝豆、おろしにんにく	塩 カレー粉、がらスープ、酒 赤ワイン、濃口しょうゆ、みりん コールスロードレッシング	コッペパン(小麦、乳) カレールウ(小麦)	23.4
29 木	ごはん 鮭の塩焼き たくあんのごま和え みそ汁	牛乳 全国学校給食週間 はじまりの 給食	牛乳	ごはん			牛乳	556
			鮭 厚揚げ、米みそ、わかめ 牛乳	ごま さつまいも	白菜、人参、たくあん、漬け 玉ねぎ、人参、しめじ	酒 濃口しょうゆ、みりん みりん	牛乳	23.9
30 金	ごはん シシリアンライス/ゆで野菜 冬野菜のスープ 	牛乳 全国学校給食週間 佐賀のご当地 料理を味わおう	牛乳	ごはん			牛乳	627
			牛肉、赤みそ ウインナー 1食/エッグマヨネーズ、三温糖、サラダ油 サラダ油	玉ねぎ、おろしにんにく、生姜、りんご、ビュレ キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ 玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草 れんこん	焼き肉のタレ 濃口しょうゆ、酒 薄口しょうゆ、塩、こしょう がらスープ、ブイヨン、酒	牛乳	21.4	

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日