

令和7年度 1月 学校給食予定献立表 若楠小学校

◎ 献立目標 感謝して食べよう

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



\*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。

\*マヨネーズは卵が入っていません。

\*カレールウはアレルゲン対応のルウです。(卵、乳不使用)

\*ハム、ワインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。

\*学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。



日曜	献立名	献立のメッセージ	食 品 名			調味料	アレルギー物質表示7項目 (卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)	エネルギー(kcal) たん白質(g)
			主に体をつくるものになる (あか)	主にエネルギーのものになる (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 牛乳 松風焼き 紅白なます 雑煮	鏡開きについて 知ろう	牛乳 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	ごはん 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	牛乳	655 26.6
12 月	✿ 成人の日(祝日) ✿							
13 火	ごはん 牛乳 キャベツのメンチカツ マカロニサラダ はんぺん汁	準備と後片付け をきちんとしよう	牛乳 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)	ごはん 揚げ油 マカロニ(エルボ)、マヨネーズ キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、人参、えのき、小松菜			牛乳 メンチカツ(小麦) マカロニ(小麦)	657 20.4
14 水	ミルクパン 牛乳 ポークピーンズ 大根サラダ りんごタルト	1月生まれの お友達をお祝い しよう♪	牛乳 豚肉、大豆、赤いんげん豆 まぐろツナ	ミルクパン じゃがいも、サラダ油 りんごタルト(小麦、卵、乳不使用)	玉ねぎ、人参、枝豆、カットトマト 大根、きゅうり、人参、コーン	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	牛乳 ミルクパン(小麦・乳)	728 24.4
15 木	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 切干大根の和え物 つんきーだご汁	つんきーだご汁 について知ろう	牛乳 いわしのみぞれ煮 ハム 鶏肉、油揚げ、米みそ	ごはん ごま、三温糖 白玉粉、薄力粉	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 煮干し(出し)、酒	濃口しょうゆ、みりん、ごまドレッシング	牛乳 薄力粉(小麦) いわしのみぞれ煮(小麦)	660 27.3
16 金	高菜ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい タイピーエン	タイピーエンを 味わおう	牛乳 しゅうまい1個 豚肉、かまぼこ	ごはん、ごま、ごま油 緑豆春雨	高菜漬け、人参、枝豆 キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、葉ねぎ きくらげ	濃口しょうゆ、酒	牛乳 しゅうまいの皮(小麦)	528 20.6
19 月	食パン、はちみつアンドマーガリン 牛乳 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	何でも食べよう	牛乳 鶏肉ヨーグルト ベーコン	食パン、はちみつアンドマーガリン サラダ油 マカロニ(ソイスト)、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 マーガリン(乳)	牛乳 食パン(小麦、乳) ヨーグルト(乳)	622 24.9
20 火	ごはん、ぶりかけ 牛乳 きつねうどん ごぼうサラダ	ごぼうの栄養に ついて知ろう	牛乳 油揚げ、鶏肉、かまぼこ まぐろツナ	ごはん、のりぶりかけ(卵不使用) うどん、三温糖 マヨネーズ、ごま、三温糖	玉ねぎ、人参、干椎茸、葉ねぎ ごぼう、きゅうり、人参	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	牛乳 うどん麺(小麦)	632 21.6
21 水	ミルクパン、クレープ 牛乳 ミートボールのトマトシチュー イタリアンサラダ	食事の前は きれいに手を 洗おう	牛乳 肉団子(卵、乳不使用)、ひよこ豆 ハム	ミルクパン、チョコクレープ(小麦、卵、乳不使用) 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 カットトマト きゅうり、キャベツ、人参、コーン	白ワイン、塩、こしょう、ブイヨン、ハセリ粉 トマトケチャップ、ピューレ、がらスープ イタリアンドレッシング	牛乳、バター(乳) ミルクパン(小麦、乳) 肉団子(小麦) 薄力粉(小麦)	732 23.1
22 木	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツ和え	1月22日は カレーの日！	牛乳 牛肉	麦ごはん じゃがいも、サラダ油 カレールウ	玉ねぎ、人参、おろしにんにく りんごピューレ、枝豆 みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ナタデココ	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)	692 20.3
23 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	ハッピー にんじんの日	牛乳 さば 丸天 油揚げ、米みそわかめ	ごはん 片栗粉、薄力粉、揚げ油 サラダ油、三温糖 じゃがいも	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	牛乳 薄力粉(小麦)	644 23.7
26 月	黒糖パン 牛乳 テンペのミートスパゲティ れんこんサラダ みかん	佐賀の食材を 味わおう	牛乳 牛ひき肉、豚ひき肉、テンペ チキンささみ水煮	黒糖パン 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、ハセリ粉 トマトケチャップ、ピューレ、赤ワイン 薄口しょうゆ、塩、こしょう デミグラスソース(小麦)	牛乳 黒糖パン(小麦、乳) スパゲティ(小麦)	624 23.4
27 火	ごはん 牛乳 筑前煮 かけ和え 焼きのり	佐賀の 郷土料理を 味わおう	牛乳 鶏肉 いか、米みそ 焼きのり	ごはん 里芋、サラダ油、三温糖 上白糖、ごま	たけのこ、れんこん、ごぼう 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	556 18.7
28 水	きなこ揚げパン 牛乳 カレーシチュー キャベツのサラダ	佐賀の給食について 知ろう	牛乳/きなこ 豚肉、白いんげんピューレ ハム	コッペパン、上白糖、揚げ油 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 キャベツ、きゅうり、人参、コーン	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	牛乳 コッペパン(小麦、乳) カレールウ(小麦)	669 23.4
29 木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあんのごま和え みそ汁	佐賀の給食について 知ろう	牛乳 鮭	ごはん		酒	牛乳	556 23.9
30 金	ごはん 牛乳 シリアルライス/ゆで野菜 冬野菜のスープ	佐賀のご当地 料理を味わおう	牛乳 牛肉、赤みそ ワイン	ごはん 1食ノエッグマヨネーズ、三温糖、サラダ油 サラダ油	白菜、人参、たくあん漬け 玉ねぎ、人参、しめじ 玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草 れんこん	濃口しょうゆ、みりん みりん 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	627 21.4

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日