



若木小学校 給食献立予定表(2/3～14まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
3	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			661
	いわしの梅煮	いわしの梅煮	きのう、2日は「せつぶん」でした。ふくがくるようにねがってたべましょう!					マヨネーズ	31.3
	キャベツとたまごの炒めもの	たまご 卵 ツナ かつお節(だし)		にんじん チンゲン菜	キャベツ		ごま油	しお 塩 こしょう しょうゆ	22.1
月	肉だんご入りみそ汁 / 節分豆	鶏ひき肉 油揚げ みそ 節分豆	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 ごぼう	かたくり粉		みりん 酒 しょうゆ	1.8
4	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 みりん	582
	すき焼き風煮	ぎゅうにく や とうふ 牛肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ 玉ねぎ 白菜 しいたけ 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	しお 塩 しょうゆ	24.4
	ほうれん草のごま和え	ちくわ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	17.4
火	りんご				りんご				1.8
5	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳		キャベツ きゅうり	パン 砂糖	あぶら 油	しお 塩	694
	チョップドイタリアンサラダ	ハム		にんじん パプリカ	レタス レモン汁	砂糖	オリーブ油	しお 塩 こしょう しょうゆ	29.3
水	クリームシチュー	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	たま 玉ねぎ しめじ どうもろこし にんにく	マカロニ	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	27.9
								ルウ コンソメ	2.9
6	ごはん / 牛乳		/牛乳	「のりの日」「のり」にまいてたべましょう!!			ごはん		693
	手巻き寿司	たまごや 卵焼き ツナ			きゅうり		マヨネーズ	しお 塩 こしょう	28.8
	寄せ鍋	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	はくさい 白菜 えのき 大根	マロニー	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 酒	28.0
木	納豆 / 佐賀のり	納豆	のり	さかの「新のり」をプレゼントしていただきました!					1.7
7	ごはん / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ごはん		しょうゆ 酒 酢	626
	酢豚	ぶたにく 豚肉		にんじん ピーマン	たま 玉ねぎ れんこん しいたけ	砂糖 かたくり粉	あぶら 油	ケチャップ みりん	24.9
	チンゲン菜のピリ辛スープ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	春雨	あぶら 油 ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	18.9
金	手作りじゃこふりかけ	かつお節	しらす干し 塩昆布	ごはんにのせて たべよう		砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.6
10	キムチチャーハン / 牛乳	ぶたにく 豚肉	/牛乳	ねぎ	白菜キムチ	ごはん	あぶら 油	しょうゆ 酒 中華だし	541
	じゃがピーマンの	ぎゅうにく 牛肉		ピーマン	たま 玉ねぎ	じゃがいも	あぶら 油	オイスター 酒	22.2
	チンジャオロースー			にんじん	にんにく しょうが	かたくり粉		しょうゆ 中華だし	17.3
月	ふわたまキャベツスープ	たまご 卵		にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	パン粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
11	建 国 記 念 の 日								
12	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	662
	チキン南蛮	とりにく たまご 鶏肉 卵		パセリ	たま 玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉 砂糖	あぶら 油 マヨネーズ	しょうゆ 酒 酢	26.2
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ	25.2
水	白菜のみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ 白菜 えのき				2.0
13	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 しょうゆ	592
	白身魚のみそチーズ焼き	しろみさかな 白身魚 みそ	チーズ			砂糖		酒 みりん	29.1
	ごもくめ 五目豆	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 塩 みりん	17.3
木	豆腐のそぼろ汁	豆腐 豚ひき肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ しょうが	かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 酒 しょうゆ	1.8
14	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ	/牛乳			ごはん		ふりかけ	635
	カレーうどん	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖	あぶら 油	カレーウ しょうゆ 酒 みりん	23.0
	ごま酢和え	きんしたまご 錦糸卵	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	18.3
金	いよかん				いよかん				2.2



若木小学校 給食献立予定表 (2/17~28まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
月	17 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			610
	白身魚の磯香フライ	白身魚の磯香フライ					あぶら油		23.6
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	玉ねぎ きゅうり レタス	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう 酢 しょうゆ	20.0
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ ごぼう				1.7
火	18 ごはん / 牛乳	牛ひき肉	/牛乳	せかいのあじめぐり ~モンゴル~		ごはん		しょうゆ 酒	661
	ポーズ風(モンゴル蒸し餃子)	豚ひき肉			玉ねぎ にんにく	ギョーザの皮 かつくり粉		塩 こしょう	27.3
	もやしのオイスター炒め	牛肉		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 オイスター	21.8
	じゃが野菜スープ	豚肉		ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら油	塩 こしょう コンソメ	2.0
水	19 ミルクパン / 牛乳		/牛乳	ピーマン	玉ねぎ	パン		コンソメ ソース オイスター	671
	スパゲティナポリタン	ウインナー	粉チーズ	にんじん	マッシュルーム にんにく	スパゲティ	バター	ケチャップ 塩 こしょう	25.6
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	25.0
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.9
木	20 ごはん / 牛乳	鶏肉 うずらの卵 厚揚げ	/牛乳			ごはん		塩 みりん	599
	おでん風煮	ちくわ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん	大根	里芋 こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒	26.7
	しそひじき和え		ひじき	にんじん チンゲン菜	きゅうり えのき 白菜 しそ	砂糖		しょうゆ	17.8
	みそ豆	大豆 みそ				かつくり粉 砂糖	あぶら油	みりん しょうゆ	1.2
金	21 麦ごはん / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ごはん		カレーウ ケチャップ	662
	佐賀牛カレー	牛肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも 砂糖	バター	ソース ピューレ	21.0
	水菜とれんこんのサラダ	ハム みそ		にんじん 水菜	れんこん レタス にんにく	砂糖	ごま油 ごま	豆板醤 しょうゆ 酢	21.6
	いちご	「JAさが みどり地区のうせいきょうざかい」さんより さが牛をいただきました!!					いちご		
24 月	振替休日								
火	25 ごはん / 牛乳	牛ひき肉 豆腐	/牛乳			ごはん		塩 こしょう 酢	696
	和風おろしハンバーグ	豚ひき肉 卵			玉ねぎ 大根	パン粉 かつくり粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん	31.1
	いんげんと春雨の炒めもの	豚肉	煮干し(だし)	にんじん いんげん	キャベツ	はるさめ 春雨	あぶら油	塩 こしょう しょうゆ 酒	25.1
	わかめと小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき 白菜				1.9
水	26 ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		コンソメ 酒	655
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 白菜	マカロニ 米粉	バター	塩 こしょう	29.0
	えだまめ枝豆サラダ	ツナ		にんじん 枝豆	きゅうり ごぼう			ドレッシング	26.4
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.9
木	27 かしわめし / 牛乳	鶏肉 油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう	ごはん		しょうゆ 酒 塩 みりん	576
	豚肉と根菜の香味炒め	豚肉		にんじん	れんこん しょうが	砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩 酒	26.4
	卵 かまぼこ	たまご		こねぎ	しいたけ 玉ねぎ	かつくり粉	ごま油	酢 中華だし	17.9
	かきたま汁	かつお節(だし)	昆布(だし)	ほうれん草	玉ねぎ 大根	かつくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.7
金	28 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 しょうゆ	625
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 かつくり粉 米粉	あぶら油	酒 みりん	26.6
	きりぼしだいこんの炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん 切干大根	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩 みりん	21.5
	豚もやし汁	厚揚げ 豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ		あぶら油	酒 塩 しょうゆ	1.8