

令和6年度 1月学校給食献立表

1月給食目標

感謝して食べよう 正しい食事のマナーで感謝の気持ちを表そう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質				
			さかなにく たいず たいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくろい れい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂				
8水		給食なし										
9木		ご飯	牛乳		牛乳		しょうが, にんにく, 玉ねぎ,	ごはん		塩, カレー粉, ソース,	654	カレールー (小麦)
		チキンとほうれん草のカレー		とり肉		にんじん, ほうれん草, トマト	しめじ, グリンピース, りんごピューレ	じゃがいも	油	ケチャップカレールー, とりがら	19.5	
		かりかりじゃこのサラダ			しらす干し	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ごま油	酒, 酢, 薄口, 塩	797	
		手作りフルーツゼリー					もも缶, みかん缶	ゼリーの素			23.3	
10金	正月料理	ご飯	牛乳		牛乳			ごはん	卵不使用マヨネーズ		622	パン粉 (小麦)
		松風焼き		とりひき肉, とうふ, みそ		にんじん, きぬさや	しょうが, 玉ねぎ, たけのこ	パン粉, 三温糖	油, ごま	塩, 酒, 醤油	25.4	
		錦なます		ハム	きざみ昆布	にんじん	だいこん, かぶ, れんこん	三温糖		酢, 塩, 薄口	760	
		お雑煮		とり肉, かまぼこ		にんじん, こまつな	干しいたけ, ごぼう, はくさい	もち		酒, 薄口, みりん, 塩, かつお節, こんぶ	30.8	
13月		成人の日 よくかんで食べよう!										
14火		ご飯	牛乳		牛乳			ごはん			545	パン粉 (小麦)
		魚のカレーパン粉焼き		メルルーサ			にんにく	パン粉	卵不使用マヨネーズ	塩, 酒, カレー粉, パセリ	24.3	肉だんご (小麦)
		ツナポテト		ツナ				じゃがいも	油	塩, こしょう	657	ワンタン (小麦)
		具だくさんスープ		肉だんご		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, はくさい, もやし, きくらげ	ワンタン	油, ごま油	酒, 塩, こしょう, 薄口, 中華味, とりがら	29.3	
15水		おにぎりの日 自分でおにぎりを作って持ってきましょう!										
16木	中3なし	ご飯	牛乳		牛乳			ごはん			595	すり身 (卵)
		れんこんすり身揚げ		エソすり身, とうふ	干ひじき	こねぎ	れんこん, 玉ねぎ	三温糖, かつくり粉	油	酒, 醤油	23.5	
		三色あえ		かまぼこ		チンゲンサイ, 青ピーマン, にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	722	
		冬野菜のそぼろ汁		豚ひき肉		にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, しいたけ	じゃがいも	油	塩, 酒, 薄口, かつお節	29.2	
17金		いなり風混ぜごはん	牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	干しいたけ, れんこん	ごはん, 三温糖	油, ごま	醤油, 酒, 酢, 塩	595	
								じゃがいも, こんにゃく,			25.6	
		大根と鶏肉の煮物		とり肉, うずら卵		にんじん, きぬさや	だいこん	三温糖, かつくり粉	油	酒, 塩, 薄口, みりん	732	
		湯豆腐		ぶた肉, とうふ		みずな	はくさい, えのきたけ	マロニー		酒, 薄口, 塩, みりん, かつお節, こんぶ	31.4	
20月		ご飯	牛乳		牛乳			ごはん			650	薄力粉 (小麦)
		鶏肉の香味フライ		とり肉			にんにく	薄力粉, パン粉	卵不使用マヨネーズ, 油	塩, こしょう, 白ワイン, バジル	24.5	パン粉 (小麦)
		人参とコーンのサラダ		ハム		にんじん	とうもろこし, きゅうり, えだまめ	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢, こしょう	787	
		白菜のスープ		ぶた肉		にんじん	玉ねぎ, はくさい, マッシュルーム		油	パセリ, 塩, こしょう, ブイヨン, 薄口, 酒, とりがら	29.2	
21火		ご飯	牛乳		牛乳			ごはん			638	パン粉 (小麦)
		ゆずしょうゆハンバーグ		牛ひき肉, 豚ひき肉, おから			玉ねぎ, しょうが, ゆず	パン粉, 三温糖, かつくり粉	油, 卵不使用マヨネーズ	醤油, 薄口, みりん	26.2	
		青菜炒め		ベーコン		チンゲンサイ, にんじん, ほうれん草	キャベツ, とうもろこし		油	塩, こしょう, 薄口	772	
		豚もやし汁		ぶた肉		にんじん, こまつな	もやし, 玉ねぎ, えのきたけ		ごま油	塩, 酒, 薄口, かつお節	31.4	
22水		ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン			602	パン (小麦・乳)
		冬野菜のマカロニグラタン		とり肉	牛乳, チーズ	ほうれん草	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油	塩, 白ワイン, こしょう, ブイヨン, ホワイトソース	28.9	マカロニ (小麦)
		北方野菜のサラダ		ツナ		にんじん	れんこん, きゅうり, とうもろこし		ドレッシング		808	ホワイトソース(乳・小麦)
		野菜スープ		ぶた肉		にんじん, パセリ	玉ねぎ, だいこん, セロリ, えだまめ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン, ブイヨン, 塩, こしょう, 薄口, とりがら	37.8	チーズ (乳)
23木		麦ご飯	牛乳		牛乳			麦ごはん			566	
		ビビンバ(肉)		牛肉, 赤みそ			しょうが, にんにく, 玉ねぎ, りんごピューレ	三温糖, かつくり粉	油	酒, コチュジャン, 醤油, みりん	24.3	
		ビビンバ(ナムル)				ほうれん草, にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口, 醤油, 酢	686	
		五目わかめスープ		とり肉, とうふ	カットわかめ	にんじん	玉ねぎ, とうもろこし, しめじ		ごま油	酒, 塩, こしょう, 薄口, 中華味, とりがら	29.1	
24金	給食のはじまり	ご飯	牛乳		牛乳			ごはん			570	
		魚の塩焼き		さば						塩麹, 酒	26.1	
		たくあん和え				にんじん	たくあん, キャベツ, きゅうり		ごま, ねりごま	薄口, みりん	702	
		みそ汁		あつ揚げ, みそ	カットわかめ	にんじん, こまつな	だいこん, 玉ねぎ, えのきたけ			煮干し,	31.7	

27月	郷土料理 佐賀の	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			617	
		高野豆腐の卵とじ	たまご,高野豆腐,豚ばら		こまつな,にんじん	玉ねぎ,しめじ	三温糖	油	酒,薄口,醤油,みりん	23.7	
		のっぺ汁	とり肉,あつ揚げ		にんじん	干しいたけ,だいこん,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにやく,かたくり粉	ごま油	酒,薄口,醤油,みりん	741	
		アセロラゼリー						アセロラゼリー	塩,かつお節,こんぶ,	28.9	
28火	武雄 まるごと 給食の日	ご飯 牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います!			ごはん		645	
		若楠ポークと大豆の揚げがらめ	ぶた肉,大豆			しょうが	かたくり粉,三温糖	油	塩,酒,みりん,醤油	27.9	
		シャキシャキサラダ	ハム		赤ピーマン	れんこん,きゅうり,キャベツ	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	787	
		北方野菜のみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ	さつまいも		煮干し	33.9	
29水	北方 ちゃんぽん	ミニ黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			589	パン (小麦・乳)
		焼きぎょうざ	ぎょうざ							29.2	ぎょうざ (小麦)
		中華あえ	蒸しささみ	カットわかめ	にんじん,チンゲンサイ	だいこん,きゅうり	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	808	ちゃんぽん麺 (小麦)
		ちゃんぽん	ぶた肉,かまぼこ,豚		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,きくらげ,もやし,キャベツ	ちゃんぽん麺	油	酒,塩,中華味,薄口,こしょう,鶏ガラスープ	38.6	
30木	郷土料理 佐賀の	肉みそごぼうごはん 牛乳		牛乳			ごはん			616	
			牛ひき肉,みそ		にんじん	ごぼう,しょうが,えだまめ	三温糖	油	酒,醤油,だし汁	27.6	
		豚肉とれんこんののり炒め	ぶた肉	焼きのり	にんじん,こまつな	れんこん,玉ねぎ,キャベツ		ごま油	酒,塩,薄口,みりん	764	
		つんきーだご汁	とり肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,だいこん,しめじ	薄力粉,白玉粉		酒,塩,みりん,薄口,醤油,煮干し	33.8	
31金		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			618	ちくわ (卵)
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			米粉,薄力粉	油		24.7	薄力粉 (小麦)
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ,三温糖	ごま油	醤油,酢	789	
		豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	じゃがいも	油	酒,煮干し	32.2	

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。