



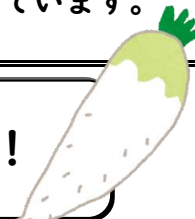
2025年

松橋支援学校

☆2月の給食目標・・・健康な食生活について考えよう

日	曜	しゅしよく	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ひとくちメモ	えいよう	
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		はかり KCa l	たんぱく しう g
3	月	 麦ごはん		つみれ汁 揚げだし豆腐 大根の甘酢和え・納豆	牛乳 豆腐 つみれ 納豆 かつお節 だし (かつお節・昆布)	米 麦 油 砂糖 でんぶん	しょうが 人参 白菜 ねぎ 大根 きゅうり ほうれん草	今日は「立春」です。二十四節気において「春」の始まる日とされています。まだまだ寒いですが、暦では春が始まります。	626	29.8
4	火	 麦ごはん		じゃがいもの味噌汁 さばのソース煮 ひじきサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鯖 ひじき だし (いりこ)	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ しょうが 白菜 人参	今日はさばのソース煮です。さばにはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにする働きがあります。	598	32.1
5	水	 わかめごはん		すまし汁 おでん 春雨の酢の物	牛乳 天平 かまぼこ わかめ 鶏肉 うずら卵 竹輪 だし (昆布・かつお節)	米 麦 こんにゃく さといも 砂糖 春雨 ごま	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ	今日はおでんです。旬の野菜や卵など、たくさんさんの食材が使われている栄養たっぷりのメニューです。	578	25.8
6	木	 ミルクパン		ラビオリスープ チリコンカン ブロッコリーのソテー	牛乳 大豆 牛肉 ベーコン ラビオリ	ミルクパン 砂糖 バター	人参 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ トマト ブロッコリー コーン パセリ	チリコンカンに入っている大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食品です。たんぱく質は私たちの筋肉や骨を作ってくれる大切な栄養素のひとつです。	645	30.1
7	金	 麦ごはん		けんちん汁 レバーと魚の甘辛和え きゅうりのピリッと漬け	牛乳 油揚げ 豆腐 タラ 鶏レバー だし (かつお節・昆布)	米 麦 さといも こんにゃく 油 砂糖	人参 大根 椎茸 ごぼう ねぎ ピーマン きゅうり	レバーは「鉄分」を多く含む食品です。鉄分は血液を作る材料になり、成長期で血液量が増える時期にはたくさん必要になります。	647	33.8
10	月	 混ぜご飯		ピリ辛豚汁 赤魚の竜田揚げ もやしのごま酢和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 赤魚	米 こんにゃく 油 砂糖 里芋 パター でんぶん ごま	ごぼう 人参 椎茸 もやし にら 白菜 (キムチ) しょうが キャベツ	今日はピリ辛豚汁です。みそ・キムチは発酵食品のひとつです。発酵食品はおなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。	668	32.4
12	水	 麦ごはん		ふわふわスープ 鶏肉のごま風味焼き じゃこ和え	牛乳 ベーコン 卵 チーズ 鶏肉 しらす	米 麦 パン粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 椎茸 しょうが きゅうり キャベツ パセリ	今日はふわふわスープです。ふわふわのポイントは溶いた卵の中に粉チーズとパン粉を少し入れるところです。	663	30.7
13	木	 食パン		トマトスープ かぼちゃのひき肉フライ マカロニサラダ・いちごジャム	牛乳 ベーコン ツナ 豚肉	パン 油 マカロニ 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ パセリ トマト かぼちゃ	トマトスープは、トマトをたっぷり使って作っています。トマトは「ビタミンC」や「リコピン」という栄養がたくさん含まれています。	653	20.3
14	金	 冬野菜カレー		わかめスープ 白菜の昆布和え チョコプリン	牛乳 牛肉 わかめ 昆布	米 じゃがいも パター ルウ ごま ごま油	にんにく れんこん 大根 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 きゅうり	今日のカレーは冬野菜の「大根」「れんこん」「人参」「じゃがいも」を使ったカレーです。たくさん食べて、栄養もたくさん取り入れよう。	677	19.8
17	月	 麦ごはん		鶏ごぼうスープ しゅうまい パンサンスー	牛乳 鶏肉 卵 ハム 豚肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 春雨 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 でんぶん	ごぼう 人参 玉ねぎ えのき 小松菜 きゅうり キャベツ もやし しょうが	パンサンスーは中国語で、「パン→和える」「サン→数字の3」「スー→糸のように細く切る」という意味があります。3種類の食材を使った和えものを言います。給食では食材をたっぷり使いました。	634	25.7
18	火	 麦ごはん		たぬき汁 チキン南蛮・一食タルタルソース 白菜のごま和え	牛乳 天平 油揚げ 鶏肉 だし (かつお節)	米 麦 こんにゃく 油 さといも でんぶん 砂糖 ごま	人参 えのき ごぼう ねぎ 白菜	たぬき汁とは、たぬきの肉のかわりに「こんにゃく」を使った汁物のことで、奈良県の郷土料理です。チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。	694	28.5
19	水	 麦ごはん		かきたま汁 大根のべっこう煮 手作りふりかけ・さつまポテト	牛乳 卵 竹輪 牛肉 高野豆腐 天平 しらす ひじき 青のり	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま ごま油 さつま芋	人参 ほうれん草 枝豆 ねぎ 大根	今日はふるさとくまさんデー「大根」です。大根はビタミンCを多く含み、風邪をひきにくくしてくれる野菜です。寒暖差があるとよりおいしく育ちます。	607	24.0
20	木	 米粉いり かぼちゃパン		じゃがいものポタージュ 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんサラダ	牛乳 チーズ 鶏肉 メルルーサ	かぼちゃパン じゃがいも バター 砂糖 パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ 人参 きゅうり	人参が生産量一位は北海道ですが、熊本県でも「菊陽町」で生産されていて、西日本トップクラスの生産量を誇ります。	621	30.6
21	金	 こぎつねごはん		すまし汁 肉じゃが ゆかり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛肉 わかめ だし (かつお節・昆布)	米 砂糖 じゃがいも しらたき 油 砂糖	人参 ごぼう 枝豆 えのき ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ゆかり	すまし汁はかつお節・昆布でだしをとっています。かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸が合わさることで、よりおいしいうまみを生み出してくれます。	643	29.0
25	火	 菜めし		のっぺい汁 鮭の照り焼き 菜焼き	牛乳 鶏肉 豆腐 竹輪 油揚げ 鮭 だし (かつお節・昆布)	米 砂糖 こんにゃく でんぶん 油 さといも	大根葉 ごぼう 人参 大根 ねぎ 椎茸 小松菜 白菜	今日は「鮭」を使っています。鮭のほんのりピンク色は「アスタキサンチン」という栄養素の色です。肌をきれいにしてくれるはたらきがあります。	610	33.6
26	水	 麦ごはん		スーミータン 家常豆腐 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 厚揚げ みそ 海藻ミックス	米 麦 でんぶん 砂糖 油 ごま油 ごま	コーン 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ たけのこ 椎茸 きゅうり しょうが	厚揚げは大豆からできている食品です。大豆は「畑の肉」と言われているほど、たんぱく質を多く含む食品です。お肉やお魚からだけではなく、大豆からもたんぱく質をとりましょう。	697	30.2
27	木	 ミルクパン		ポトフ きびなごのマリネ フルーツヨーグルト	牛乳 ウインナー きびなご ヨーグルト	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 油 でんぶん	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 黄桃 パイン みかん	今日はきびなごのマリネです。きびなごは骨ごと食べることができるので、カルシウムたっぷりの食品です。カルシウムは骨を作る手助けをしてくれる働きがあります。	695	28.0
28	金	 白ごはん		呉汁 親子煮 ごぼうのマヨサラダ	牛乳 大豆 厚揚げ みそ 鶏肉 卵 だし (いりこ)	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま マヨネーズ	人参 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	呉汁は大豆からできた「呉」を作って作ります。朝から大豆を炊いて柔らかくしたあと、ミキサーにかけて大豆を細かくし、呉を作っています。	710	31.5

2月のふるさとくまさんデーは2月19日（水曜日）です。大根（だいこん）が登場します！



※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。