2025年

こんだてひょう

松橋支援学校

☆3月の給食目標・・・1年間の給食をふり返ろう

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの 血や肉や骨になる	きいろのたべもの 熱やちからになる	みどりのたべもの 体の調子をととのえる	ひとくちメモ	えいよう エネルギー KCal	えいよう たんぱくしつ g
3	月	ちらし寿司	牛乳	すまし汁　赤魚の漬け焼き 菜の花のおひたし ひなまつりゼリー	牛乳　竹輪　卵 かまぼこ　赤魚 だし（かつお節・昆布）	米　油　砂糖　ごま	しいたけ　ごぼう　人参　れんこん いんげん　えのき　玉ねぎ ねぎ　白菜　菜の花	今日は「桃の節句」です。健やかな成長をお祝いする日です。ちらし寿司や菜の花を取り入れた春らしいひなまつりメニューにしました。	658	29.8
5	水	ビビンパ	牛乳	ビビンパの具 （肉炒め、ナムル、錦糸卵） わかめスープ　大学芋	牛乳　みそ　牛肉 卵　わかめ	米　砂糖　油　ごま ごま油　さつまいも 水あめ	しいたけ　にんにく　しょうが ほうれん草　もやし　ねぎ 玉ねぎ	今日は韓国料理のビビンパです。韓国語でビビンは「混ぜる」、パは「ごはん」という意味があります。ごはんにビビンバの具を混ぜて食べて下さい。	711	24.1
6	木	丸パン	牛乳	ふわふわスープ ハンバーグ（ケチャップソース） ブロッコリーのソテー お楽しみケーキ	牛乳　ベーコン　卵 チーズ　豚肉　鶏肉	パン　パン粉　バター 小麦粉　生クリーム 砂糖　ルウ	人参　玉ねぎ　椎茸 ブロッコリー　コーン パセリ	もうすぐ卒業式ですね。今日は人気のハンバーグとお祝いのデザートがあります。今年度は今日で183回目の給食です。卒業生は残すところあと2回の給食です。	693	31.9
7	金	カツカレー	牛乳	カレー・カツフライ コンソメスープ たくあん和え	牛乳　スキムミルク 豚肉	米　じゃがいも　小麦粉 オリーブ油　パン粉　油 ごま	玉ねぎ　人参　しょうが　にんにく トマト　しめじ　キャベツ　パセリ 大根　きゅうり	卒業生最後の給食は人気のメニューのカレーにしました。今日はカツ付きです。今までたくさんの給食を食べてきたと思います。最後の給食も、楽しい時間を過ごして下さい。	734	31.4
10	月	麦ごはん	牛乳	つぼん汁 鰆のゆず味噌焼き ほうれん草のひじき和え	牛乳　鶏肉　豆腐　竹輪 さわら　みそ　ひじき だし（いりこ）	米　麦　里芋　こんにゃく 砂糖　でんぷん　ごま	椎茸　人参　ねぎ　ゆず 白菜　ほうれん草	今日は「鰆（さわら）」のゆず味噌焼きです。さわらは「春」という漢字が入っているように春を告げる魚といわれています。また、人吉の郷土料理「つぼん汁」も登場です。	593	31.5
11	火	ゆかりごはん	牛乳	タイピーエン 焼き餃子 ちりめんサラダ	牛乳　豚肉　えび　いか うずら卵　しらす わかめ	米　油　砂糖　ごま 春雨　オリーブ油 ごま油　小麦粉　でんぷん	大根葉　人参　キャベツ　きくらげ 玉ねぎ　しょうが　にんにく ゆかり　白菜　にら	タイピーエンは熊本を代表する料理のひとつです。熊本県内の給食ではよく登場するおなじみのメニューで,魚介やうずら卵がはいった春雨のスープです。	650	23.8
12	水	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 こいわし梅の香揚げ	牛乳　豆腐　油揚げ みそ　鶏肉　高野豆腐 いわし　だし（いりこ）	米　麦　じゃがいも　砂糖 こんにゃく　油 パン粉　小麦粉	人参　なめこ　小松菜　玉ねぎ 椎茸　枝豆	今日は高野豆腐を使った味噌汁です。高野豆腐とは豆腐を乾燥させてつくる保存食です。長く保存でき、栄養価が高い食品です。	620	23.5
13	木	ミルクパン	牛乳	白菜のクリームスープ ほうれん草オムレツ コーンサラダ	牛乳　鶏肉　ハム スキムミルク　卵 白いんげん豆	パン　じゃがいも 油　デミグラスソース 砂糖　ルウ	白菜　人参　しめじ　玉ねぎ パセリ　キャベツ　きゅうり コーン　ほうれん草	クリームスープには牛乳や、スキムミルクをいれて作っています。カルシウムがたっぷり入っているので、骨を強くする手助けをしてくれます。	710	27.2
14	金	麦ごはん	牛乳	にらたまスープ れんこんのはさみ揚げ 磯和え	牛乳　卵　牛肉　豚肉 のり だし（かつお節・昆布）	米　麦　でんぷん　油 小麦粉　砂糖	えのき　人参　椎茸　にら 玉ねぎ　れんこん　しょうが ほうれん草　もやし	れんこんは「ビタミンC」や「食物繊維」を多く含み、病気になりにくくしたり、おなかをきれいにしてくれる栄養がたくさん入っています。	667	25.0
17	月	ひじき混ぜご飯	牛乳	豚汁 赤魚の煮付け きゅうりの昆布和え	牛乳　鶏肉　ひじき　赤魚 油揚げ　豚肉　豆腐　みそ 昆布　だし（いりこ）	米　こんにゃく　砂糖 油　さといも	ごぼう　人参　椎茸　えのき いんげん　大根　ねぎ　なす きゅうり	豚汁には「だいこん」や「人参」「ごぼう」「里芋」「ねぎ」などの冬野菜がたっぷり入っています。10種類の食材を使っていますよ。	623	33.3
18	火	麦ごはん	牛乳	すまし汁 肉味噌おでん 菜焼き	牛乳　かまぼこ　ちくわ 天平　うずら卵　鶏肉　みそ あげ　だし（かつお節・昆布）	米　麦　こんにゃく　里芋 砂糖　油	えのき　人参　玉ねぎ　ねぎ 大根　小松菜　白菜	今日は肉味噌おでんです。旬の野菜や卵など、たく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。おでんの具を肉味噌につけながら食べてください。	635	28.5
19	水	ナン	牛乳	キーマカレー チンゲン菜のスープ 人参マヨサラダ	ふるさとくまさんデー「チンゲン菜」 牛乳　牛肉 大豆　ツナ だし（かつお節・昆布）	ナン　ルウ 砂糖　マヨネーズ　ごま	玉ねぎ　人参　しめじ　枝豆　生姜 コーン　トマト　たけのこ　椎茸 チンゲン菜　きゅうり　にんにく	今日はふるさとくまさんデー「チンゲン菜」です。熊本県でも多く生産されています。 ナンはインド発祥の生地を薄く伸ばして焼いた平たいパンのひとつです。カレーにつけながら食べてください。	561	26.4
21	金	菜めし	牛乳	さつま汁 魚のホイル焼き するめの酢の物	牛乳　鶏肉　油揚げ みそ　鮭　さきいか だし（いりこ）	米　さつまいも マヨネーズ　砂糖 こんにゃく　ごま	ごぼう　ゆかり　人参　大根 ねぎ　玉ねぎ　ピーマン　きゅうり 大根葉	さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県では鶏肉を昔から食べていたことから、鶏肉が入っている具沢山の味噌汁のことをさつま汁といいます。	647	32.9
24	月	ハヤシライス	牛乳	野菜スープ ブロッコリーのごまネーズ和え	牛乳　牛肉 スキムミルク	米　オリーブ油　砂糖 ごま　マヨネーズ ルウ	玉ねぎ　人参　マッシュルーム にんにく　トマト　ピーマン　椎茸 セロリー　コーン　ブロッコリー	今日は令和6年度最後の給食です。給食はおいしかったですか？春休みも３食きちんと食べて、新しい学年で元気で会いましょう。	645	21.4

★今月の給食回数は１４回です。

★卒業学年は８日（金）まで、4回です。

※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。

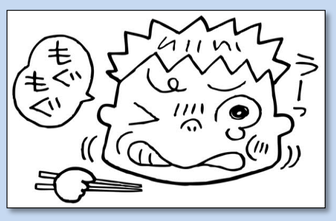
3月のふるさとくまさんデーは
3月19日（水曜日）です。
チンゲン菜が登場します！

1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？

自分自身のことをふりかえってみましょう。

食べられることに感謝できましたか？



苦手なものでもがんばって食べましたか？

よくかんで食べるよう心がけましたか？

みんなで仲よく食べられましたか？