

給食こんだてひょう



令和7年(2025年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	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		エネルギー K C a l	たんぱく しつ g
1	木	コッペパン	牛乳	春キャベツのクリームスープ 鶏肉のマスタード焼き・ソテー お茶プリン	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 鶏肉	パン じゃがいも 油 ルウ 米粉 砂糖	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ パセリ にんにく いんげん コーン エリンギ	今日は「八十八夜」立春から数えて八十八目にあたる日のこと。この日に摘んだお茶を一番茶として飲むと、無病息災でいられると伝えられています。	645	30.0
2	金	とれたて 旬混ぜご飯	牛乳	すまし汁 鯖の煮つけ 大根の酢の物	牛乳 鶏肉 こんにゃく あげ かまぼこ さば だし (かつお節・昆布)	米 砂糖 油 ごま	たけのこ 人参 椎茸 枝豆 えのき 玉ねぎ ねぎ 生姜 なす 大根 きゅうり	今日は今が旬の「たけのこ」を使った「たけのこごはん」です。皮付きのまま届いたものを、朝からゆでて作りました。	594	30.2
7	水	麦ごはん	牛乳	もずくスープ 豚キムチ炒め 小さいわしの梅の香揚げ	牛乳 もずく 豚肉 こいわし だし (かつお節)	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 油	えのき 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ キムチ (白菜) にら	今月のカミカミメニューは「小さいわしの梅の香揚げ」です。しっかりかみかみして食べることを意識しましょう。	540	22.1
8	木	ミルクパン	牛乳	コンソメスープ スパゲッティナポリタン コーンサラダ	牛乳 ハム ツナ	パン スパゲティ 砂糖 バター チーズ オリーブ油	しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり ピーマン エリンギ コーン 大根	今日は11種類の野菜を使っています。ビタミンや食物繊維など、からだの調子を整える働きがあります。	697	28.5
9	金	麦ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 いわしのトマト煮 ごぼうのマヨサラダ・あじのり	牛乳 いわし みそ わかめ あげ のり だし (いりこ)	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	トマト ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ	今日はいわしのトマト煮です。いわしにはDHAやEPAという、体に良い脂が含まれ、血液をサラサラにする働きがあります。	597	21.7
13	火	ゆかりごはん	牛乳	若竹汁 レバーとポテトのスタミナ和え じゃこ和え	牛乳 わかめ 豆腐 レバー だし (かつお節・昆布)	こめ ごま 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん	ゆかり たけのこ ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	若竹汁は旬のたけのことわかめを使ったシンプルな汁物です。また、レバーは「鉄分」たっぷりで、血液を作る材料となります。	601	26.0
14	水	麦ごはん	牛乳	中華スープ 家常豆腐 もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま 油 ごま油	チンゲンサイ きくらげ たけのこ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 生姜 椎茸 キャベツ	家常豆腐は中国の家庭料理で、厚揚げをたっぷり使ったメニューです。	634	27.8
15	木	ココアパン	牛乳	野菜スープ 魚のピザ風焼き アスパラのソテー	牛乳 ホキ ベーコン みそ	パン じゃがいも 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 椎茸 パセリ 生姜 ピーマン アスパラガス コーン	今が旬の「アスパラガス」を使っています。春先から初夏にかけて旬を迎えるので食材です。	559	29.9
16	金	ポークカレー	牛乳	チンゲンサイのスープ ブロッコリーのごまネーズ 手作りももゼリー	牛乳 豚肉 スキムミルク だし (かつお節・昆布)	米 じゃがいも ルウ ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 生姜 トマト にんにく たけのこ 椎茸 チンゲンサイ ブロッコリー	明日は待ちに待った運動会。食べやすいカレーにしました。いっぱい食べて明日は元気に過ごしましょう。	649	20.6
19	月	南関あげ井	牛乳	豆腐のすまし汁 たけのこのひこずり	牛乳 鶏肉 あげ わかめ 竹輪 豆腐 豚肉 みそ だし (かつお節・昆布)	米 でんぷん ごま油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ えのき たけのこ	今日はふるさとくまさんデー「たけのこ」です。熊本では、たけのこを使った「ひこずり」が昔から食べられています。	620	31.0
20	火	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉の生姜焼き 梅肉和え	牛乳 あげ 豆腐 豚肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま	人参 大根 椎茸 ごぼう ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 梅	豚肉の生姜焼きに使われる生姜は、お肉を柔らかくする働きがあり、おいしさがアップする食品です。	609	28.9
21	水	麦ごはん	牛乳	あおさ汁 赤魚の照り焼き ひじきごま和え	牛乳 かまぼこ ツナ あおさ 赤魚 ひじき だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 ごま	えのき ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ	あおさは「ヒトエグサ」という海藻の一種です。食物繊維を多く含み、おなかをきれいにする働きがあります。	535	28.4
22	木	黒糖パン	牛乳	ラビオリスープ じゃがいものチーズ焼き 人参サラダ	牛乳 ベーコン ツナ	パン ラビオリ じゃがいも チーズ ごま	人参 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ パセリ	チーズは、牛乳からできている食品で、カルシウムを多く含んでいます。成長期に大切な栄養素です。	585	22.0
23	金	こぎつねごはん	牛乳	なめこの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ きゃべつの卵とじ	牛乳 鶏肉 あげ 卵 豆腐 みそ 竹輪 だし (いりこ)	米 小麦粉 油 砂糖	人参 ごぼう 枝豆 生姜 なめこ キャベツ 玉ねぎ	なめこの粘り気の正体は、これはベクチンという食物繊維です。おなかをきれいにする働きがあります。	647	30.8
26	月	菜めし	牛乳	春雨汁 新じゃがのうま煮 甘酢和え	牛乳 かまぼこ 天平 鶏肉	米 春雨 じゃがいも 油 砂糖	大根葉 広島菜 人参 椎茸 ほうれん草 玉ねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ	新じゃがは今が旬の野菜です。普通のじゃがいもと違って、収穫後すぐ食べるので、みずみずしいのが特徴です。	583	23.3
27	火	麦ごはん	牛乳	にらたま汁 ホイコーロー ナムル	牛乳 卵 豚肉 みそ だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	えのき 人参 椎茸 にら 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし ほうれん草	にらたま汁に使われている「卵」はビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含む、栄養満点の食品です。	507	20.6
28	水	ハヤシライス	牛乳	わかめスープ ツナサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク わかめ ツナ	米 ごま ルウ マヨネーズ 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ねぎ キャベツ きゅうり トマト	ハヤシライスはトマトをたっぷり使いました。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。	624	20.1
29	木	ミルクパン	牛乳	コーンポタージュ 魚のマリネ きのこのソテー	牛乳 ホキ	パン 油 バター 米粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ パセリ 人参 ピーマン しめじ エリンギ チンゲンサイ	きのこは食物繊維を多く含んでいる食品で、おなかの中をきれいにする働きがあります。	599	19.5
30	金	わかめごはん	牛乳	豚汁 切り干し大根と厚揚げの煮物 じゃがいものチップサラダ	牛乳 わかめ 厚揚げ ツナ 豚肉	米 ごま 油 マヨネーズ 里芋 じゃがいも	ごぼう 人参 大根 椎茸 いんげん きゅうり 切り干し大根	今日はじゃがいもを油でカリッと揚げました。サラダのトッピングにして、カリカリとした食感を楽しんでください。	688	27.3

★今月の給食回数は19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。

毎月19日は「ふるさとくまさんデー」

カミカミデー

今月から、毎月19日前後に「ふるさとくまさんデー」を実施します。
ふるさとくまさんデーとは、食に興味をもってもらう取り組みのことです。熊本にゆかりのある食材や旬の食材にスポットを当てて紹介していきます。また、今年度は、熊本の郷土料理も紹介したいと考えています。

今年度から「カミカミデー」を実施します。今の時期に、歯を使ってしっかりかむことで、「お口の健康」を作っていきます。月に一度、かむことを意識するメニューを取り入れていきます。