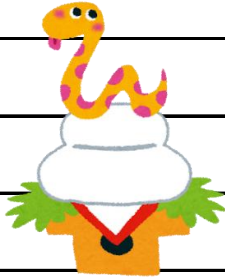
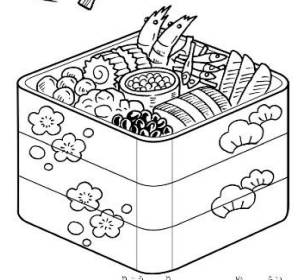

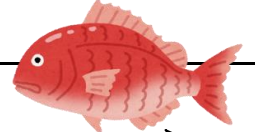


# 1月 舎食予定献立表

2026. 1月 熊本県立松橋支援学校

日	曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕 食	エネルギー	備考
1	木	あけましておめでとうございます！ 今年もよろしくお願いいたします		<b>3学期のスタートです！</b> おせち料理には、一年を健康に暮らせるようにという願いが込められています。日本に昔から伝わる伝統を大切にしたいですね。  <b>かずのこ</b> かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。  <b>黒豆</b> まめで健康に暮らせま すようにという意味が込められています。  <b>田づくり</b> 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味です。  <b>えび</b> 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。  			
2	金						
3	土						
4	日						
5	月						
6	火						
7	水						始業式
8	木				麦ごはん お麴のすまし汁 鯛の天玉揚げ 紅白なます 鶏肉とがんもの煮物	642kcal	
9	金	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ・油あげ） 厚焼き卵 れんこんの金平	520kcal		 鯛(たい)が登場！鯛(たい)と「めでたい」をかけた縁起のよい食材です。今年もよい一年にしましょう！		
10	土						
11	日						
12	月						
13	火				オムライス コンソメスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーソテー お楽しみケーキ	720kcal	誕生日会
14	水	麦ごはん みそ汁（だいこん・えのき・油あげ） いわしのみぞれ煮 菜焼き	532kcal		麦ごはん ワンタンスープ 豚キムチ しゅうまい もやしとにらのナムル みかん	523kcal	
15	木	麦ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ・小松菜) トマトミートオムレツ きのことソテー	550kcal		親子丼 すまし汁 五目きんぴら 白菜のごま和え	605kcal	

舎食回数 朝3回、夕4回

※献立は変更される場合があります。

日	曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕 食	エネルギー	備考
16	金	麦ごはん みそ汁（里芋・しめじ・油あげ） いかねぎ焼き ひじきの炒り煮	521kcal	<b>* 1月が旬の食材 *</b>  ・カリフラワー ・ほうれん草 ・だいこん ・ごぼう ・さといも ・はくさい ・かぶ ・れんこん ・みかん  など  どんな食材が使われている か見つけてみて下さいね♪  			
17	土						
18	日						
19	月				麦ごはん 豚汁 鮭の幽庵焼き 春雨の酢の物 れんこんの金平	620kcal	
20	火	麦ごはん みそ汁（大根・えのき） 鶏の照り焼きチキンパティ チンゲン菜ソテー	528kcal		中華丼 スーミータン しゅうまい もやしの中華和え	681kcal	
21	水	麦ごはん みそ汁（はくさい・わかめ） 五目きんぴら包み焼き ツナと大根の炒め物	562kcal		麦ごはん すまし汁 さばのソース煮 白菜のごま酢和え 切干大根と厚揚げの煮物	606kcal	
22	木	麦ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ）しらすの玉子寄せ 小松菜とじゃこのソテー スティック納豆	516kcal		昆布ご飯 たぬき汁 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢和え ゼリー	584kcal	
23	金	麦ごはん みそ汁（厚揚げ・しめじ） いわしのトマト煮 人参きんぴら	569kcal				
24	土						
25	日						
26	月				麦ごはん つみれ汁 かぼちゃのひき肉フライ 白菜のごまあえ ひじきと厚揚げの煮物	615kcal	
27	火	麦ごはん みそ汁（豆腐・玉ねぎ） さばの塩焼き 煮なます	578kcal		麦ごはん みそけんちん汁 魚のおろし煮 れんこんツナサラダ ヨーグルト	697kcal	
28	水	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ・わかめ） 干草焼き 金平ごぼう	529kcal		三色丼 春雨汁 小魚フライ 海藻サラダ	615kcal	
29	木	麦ごはん みそ汁（しめじ・わかめ） 信田煮 小松菜のじゃこ炒め	546kcal		麦ごはん のっぺい汁 鶏肉のごま風味焼き ごぼうのマヨサラダ きのご煮びたし	708kcal	
30	金	麦ごはん みそ汁（さといも・しめじ） チキンナゲット 野菜ソテー	503kcal				
31	土						

舎食回数 朝9回、夕8回

※献立は変更される場合があります。