

1月の給食こんだてひょう

令和8年(2026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 o l	たんぱく しつ g
8	木	 ミルクパン		白菜のクリームスープ チキンナゲット ブロッコリーソテー	牛乳 白いんげん豆 鶏肉 アガー	パン 米粉 バター 油 パン粉 小麦粉	はくさい にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー コーン	今月の給食目標は「感謝の気持ちを持とう」です。この機会に、給食について考え、色々な人に支えられて作られていることについて考えてみましょう。	649	29.9
9	金	 カレーライス		チンゲン菜のスープ 手作りももゼリー	牛乳 鶏肉 寒天 スキムミルク だし (かつお節・昆布)	米 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ルウ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ チンゲン菜 黄桃	今日は鶏肉を使ったカレーです。学校のカレーはスキムミルクを使っているの、カルシウムもたっぷり入っています。	633	21.4
13	火	 麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 赤魚の煮つけ 白菜のひじき和え	牛乳 わかめ みそ あげ 赤魚 ひじき だし (いりこ)	米 麦 砂糖	かぼちゃ ねぎ だいこん はくさい にんじん	ひじきは血液や筋肉をつくるもとの「鉄分」がたっぷり。体を作るためにも大切な栄養素です。	534	25.5
14	水	 麦ごはん		おふのすまし汁 筑前煮 なます	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ だし (かつお節・昆布)	米 麦 ふ 里芋 こんにゃく 油 砂糖 ごま	玉ねぎ れんこん ごぼう たけのこ しいたけ にんじん いんげん だいこん ねぎ	「筑前煮」と「なます」はおせちに欠かせないメニュー。筑前煮は材料をひとつの鍋で煮込むことから、家族が仲良く結ばれるという意味があります。	557	21.8
15	木	 セルフフィッシュバーガー		ホキフライ・一食タルタルソース ミネストローネ フレンチサラダ	牛乳 ホキ ベーコン	パン オリーブ油 じゃがいも 砂糖 パン粉 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ トマト きゅうり コーン パセリ	今日はセルフフィッシュバーガーです。パンにホキフライ、サラダ、タルタルソースをはさんで食べてください。	549	23.2
16	金	 麦ごはん		中華スープ マーボー豆腐 もやしのごま酢和え	牛乳 ちくわ 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 ごま油 油 砂糖 でんぷん ごま	チンゲン菜 きくらげ たけのこ にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	豆腐は大豆製品のひとつです。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。	593	27.2
19	月	 麦ごはん		豆乳汁 肉じゃが おひたし	牛乳 豆腐 あげ 豆乳 みそ 牛肉 かつお節 だし (いりこ)	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖	にんじん だいこん ねぎ 玉ねぎ 枝豆 はくさい ほうれん草	今日はふるさとくまさんデー「にんじん」。にんじんは「菊池地域」で生産が盛んです。特に菊陽町の菊陽にんじんは熊本県の中で一位の生産量です。	608	25.5
20	火	 麦ごはん		鶏ごぼうスープ レバーとポテトのスタミナ和え きゅうりの昆布和え	牛乳 鶏肉 レバー 塩昆布 だし (かつお節・昆布)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのき こまつな ピーマン にら きゅうり	レバーは「鉄分」を多く含む食品で、血液を作る材料となります。	642	27.8
21	水	 麦ごはん(小)		カレーうどん ししゃもフリッター 菜焼き	牛乳 豚肉 ししゃも あげ だし (かつお節・昆布)	米 麦 うどん 油 砂糖 ルウ 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい	今日は「カミカミデー」です。ししゃもをしっかりとんで食べましょう。また、ししゃもは骨ごと食べる食材なので、「カルシウム」もたっぷりとれます。	667	23.2
22	木	 ミルクパン		コンソメスープ チリコンカン ツナサラダ	牛乳 大豆 牛肉 ベーコン ツナ	パン 砂糖 マヨネーズ	しめじ にんじん だいこん 玉ねぎ パセリ トマト キャベツ きゅうり	チリコンカン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。	658	29.6
全国学校給食週間（1月23日～30日） 今年は高等部生徒が家庭科で考えた献立、小学部・中学部のリクエスト給食が登場！！										
23	金	 麦ごはん		わかめとねぎのスープ やみつきねぎ塩レモン焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ 牛肉 かつお節 だし (いりこ)	米 麦 砂糖 ごま ごま油 塩こうじ	ねぎ しょうが レモン ほうれん草 にんじん	高等部1組が考えた献立。旬のねぎやほうれん草を取り入れたメニュー。「ねぎ塩レモン焼き」はおいしそうなメニューだと取り入れてくれました。	556	24.9
26	月	 麦ごはん		豚汁 魚のマヨネーズ焼き ツナわかめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ホキ わかめ ツナ だし (いりこ)	米 麦 こんにゃく さといも マヨネーズ 砂糖 油 パン粉 ごま	ごぼう だいこん にんじん えのき ねぎ パセリ きゅうり キャベツ	高等部1-2が考えた献立。栄養バランスを考えて赤黄緑がそろうように考えてくれました。また、みんなが好きなメニューが詰め込まれたメニューです。	595	31.4
27	火	 麦ごはん		ふわふわスープ 煮込みハンバーグ じゃこ和え	牛乳 ベーコン 卵 チーズ しらす 豚肉 鶏肉	米 麦 パン粉 砂糖 ごま でんぷん	にんじん 玉ねぎ しいたけ きゅうり はくさい パセリ	今日は小学部のリクエスト給食です。普段から給食に登場するメニューも、たくさんリクエストしてくれました。特にハンバーグが人気メニューでした。	660	26.9
28	水	 わかめごはん		きのこ汁 チキン南蛮 かぶとゆずの甘酢和え	牛乳 鶏肉 卵 わかめ だし (かつお節・昆布)	米 麦 でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ	にんじん ごぼう しめじ えのき だいこん ねぎ 玉ねぎ パセリ かぶ ゆず	高等部3-2が考えた献立。旬のきのこやかぶ、ゆずを取り入れた献立を考えてくれました。チキン南蛮はイチオシのメニューです。	660	27.8
29	木	 揚げパン		ポテトポタージュ オムレツ ブロッコリーのごまネーズ	牛乳 きなこ チーズ 卵 生クリーム	パン 油 砂糖 じゃがいも バター ごま マヨネーズ	玉ねぎ パセリ ブロッコリー ほうれん草	今日は小学部のリクエスト給食です。パンが好きな人が多かったようです。特に揚げパンは他の学部でも人気でした。ポタージュも人気でした。	740	26.9
30	金	 麦ごはん		卵スープ 鮭のほうれん草クリームソースがけ じゃがバター	牛乳 卵 鮭 生クリーム ベーコン だし (かつお節・昆布)	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 バター じゃがいも	レタス しめじ にんじん ほうれん草 玉ねぎ	高等部2-2が考えた献立。旬のほうれん草や好きな鮭を取り入れた献立を考えてくれました。クリームソースをかけて洋風に仕上げます。	654	34.6

★今月の給食回数は16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。

1月のふるさとくまさんデーは
1月19日（月曜日）です。
～にんじん～

菊池地域の中でも
「菊陽町」が特にに
んじん生産が盛んで
す！！



全国学校給食週間ってなに！？

1月24日から1月30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、つけものといった簡単なものをお昼ご飯に用意したのが我が国の学校給食のはじまりです。戦争により、給食は中断していましたが、戦後、食糧難により子どもたちの栄養状態が悪化したことを背景に、昭和21年12月24日にLARA（ララ）という団体から給食用物資の援助を受け、給食が再開しました。それ以来、この日を記念して、冬休みが重ならない1月24日からの一週間を全国学校給食週間としました。