

2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 KCal	たんぱく しつ g
2	月	 麦ごはん		さつまい さばのソース煮 ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 あげ みそ さば ひじき だし (いりこ)	米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖 ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが レモン はくさい	今月の給食目標は「健康な食生活について考えよう」です。この機会に、考えてみよう！	619	36.0
3	火	 手巻き寿司		ツナマヨ・卵・きゅうり すまし汁 小いわしの梅香あげ・ムース	牛乳 卵 ツナ のり かまぼこ いわし だし (かつお節・昆布)	米 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	きゅうり えのき にんじん 玉ねぎ ねぎ 梅	今日は手巻き寿司です。ツナマヨ、玉子焼き、きゅうりを巻いて食べましょう。酢飯なのでごはんのにせて食べてもよいですよ。	641	27.3
4	水	 麦ごはん		かきたま汁 すき焼き ゆかり和え	牛乳 卵 わかめ 牛肉 豆腐 だし (かつお節・昆布)	米 麦 でんぷん しらたき 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのき はくさい こまつな しいたけ キャベツ きゅうり ゆかり	かき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。	621	27.1
5	木	 食パン		オニオンスープ シェパードパイ コロネーションサラダ・ジャム	牛乳 牛肉 大豆 ささみ	パン じゃがいも バター オリーブ油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ しめじ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご	シェパードとは「羊飼い」という意味。ミートソースの上にマッシュポテトをかぶせて焼いた料理。	586	24.2
6	金	 ハヤシライス		コーンとわかめのスープ 和風サラダ	牛乳 わかめ 牛肉 スキムミルク ツナ のり だし (かつお節・昆布)	米 オリーブ油 砂糖 ごま ルウ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト しいたけ コーン キャベツ きゅうり	和風サラダにはかつお節と焼きのりが入っています。アクセントになり、うす味に仕上げるができます。	652	24.1
9	月	 麦ごはん		みそけんちん汁 かぼちゃのひき肉フライ れんこんとひき肉の炒め物	牛乳 あげ 豆腐 みそ 牛肉 豚肉 だし (いりこ)	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま油 パン粉	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ かぼちゃ れんこん しょうが いんげん	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。	684	23.1
10	火	 麦ごはん		スーミータン 八宝菜 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 いか えび うずら卵 海藻	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ はくさい たけのこ きくらげ いんげん しょうが にんにく ねぎ	スーミータンとは中国語で「粟米＝コーン」「湯＝スープ」の語源をもつ、卵いり中華コーンスープのこと。	614	26.8
12	木	 ココアパン		ポトフ 魚とトマトのチーズ焼き ブロッコリーのごまネーズ	<div>牛乳</div> <div>ホキ</div> <div>ウインナー チーズ</div> <div>カミカミデー</div>	パン じゃがいも 小麦粉 油 ごま マヨネーズ	 にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト ブロッコリー	今日は「カミカミデー」です。野菜をしっかり煮込んでいるので、ガブッとたべてみましょう。	684	33.8
13	金	 鮭ごはん		呉汁 鶏肉の梅マヨ焼き れんこんのごま酢和え	牛乳 鮭 大豆 厚揚げ みそ 鶏肉 だし (いりこ)	米 ごま 砂糖 マヨネーズ	枝豆 にんじん だいこん ねぎ しそ うめ れんこん きゅうり キャベツ	呉汁(ごじる)は大豆からできた「呉」を作って作ります。大豆を炊いて柔らかくしたあと、ミキサーで大豆を細かくし、呉を作ります。	621	36.8
16	月	 麦ごはん		ピリ辛豚汁 たいの天玉揚げ 切り干し大根の煮物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あげ たい あおさ	米 麦 バター こんにゃく 油 砂糖 小麦粉	にんじん ごぼう だいこん もやし にら はくさい 切干大根 しょうが	今日は天草で育った鯛(たい)をつかっています。天かすを衣に使っているので、サクサクふわふわです。	648	25.9
17	火	 ビビンパ		肉炒め・ナムル・卵 かきたま汁 焼きプリンタルト	牛乳 みそ 卵 ちくわ 牛肉 だし (かつお節・昆布)	米 砂糖 油 ごま ごま油 じゃがいも でんぷん 小麦粉	しいたけ にんにく もやし ほうれん草 こまつな にんじん ねぎ しょうが	ビビンパのビビンは「混ぜる」、パは「ごはん」という意味です。肉や野菜、卵をごはんに混ぜて食べてください。	698	29.8
18	水	 麦ごはん		すまし汁 おでん 春雨の酢の物・納豆ふりかけ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 ハム うずら卵 竹輪 天平 納豆 だし (かつお節・昆布)	米 麦 こんにゃく さといも 砂糖 春雨 ごま	えのき にんじん 玉ねぎ ねぎ だいこん きゅうり	寒くなるとおでんが食べたくなりますね。おでんには9種類の食材を使っています。探してみよう！	632	31.7
19	木	 ナン		キーマカレー チンゲン菜のスープ 人参マヨサラダ・ヨーグルト	牛乳 かまぼこ ツナ 牛肉 大豆 ヨーグルト	ナン ルウ 砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 チンゲン菜 しょうが にんにく パセリ きゅうり トマト コーン	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。	611	29.6
20	金	 たこめし		あおさ汁 太刀魚のピリ辛ソース 新玉ねぎのマリネ	<div>牛乳</div> <div>豆腐 ベーコン 太刀魚</div> <div>あおさ だし (かつお節)</div> <div>ふるさとくまさんデー 「新玉ねぎ」</div>	米 油 砂糖 オリーブ油 でんぷん	 にんじん えのき 新玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり	今日はふるさとくまさんデーです。このころから、新玉ねぎというみずみずしい玉ねぎが出回ります。「あしきた」で多く生産されています。	590	30.4
24	火	 麦ごはん		じゃがいものみそ汁 とりのからあげ ひじきの炒り煮	牛乳 あげ 鶏肉 豆腐 わかめ みそ ひじき だし (いりこ)	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	にんじん しょうが にんにく いんげん 玉ねぎ	ひじきは血液や筋肉をつくるものと「鉄分」がたっぷり。体を作るためにも大切な栄養素です。	610	33.3
25	水	 菜めし		のっぺい汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のごま和え	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ 鮭 みそ だし (かつお節・昆布)	米 さといも こんにゃく でんぷん バター 砂糖 ごま	だいこん葉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ えのき はくさい	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。	609	34.4
26	木	 ロールパン		冬瓜スープ 鶏とコーンのトマト煮込み マカロニサラダ・ミルメーク	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	パン じゃがいも オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	とうがん にんじん えのき 玉ねぎ パセリ コーン しめじ トマト きゅうり	人気のミルメークの登場です。今回はキャラメル味です。牛乳に混ぜて飲んでくださいね。	660	23.6
27	金	 南関あげ丼		にゅうめん ごまじゃこサラダ いちご	牛乳 鶏肉 南関あげ 卵 竹輪 しらす かまぼこ だし (かつお節・昆布)	米 でんぷん ごま油 そうめん ごま オリーブ油	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり いちご	冬に旬をおかえるいちご。時期によって品種が違います。今日はどんないちごがとどくかな～？おたのしみに！	612	30.3

★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。

2月のふるさとくまさんデーは、2月20日（金曜日）です。
～新玉ねぎ～

熊本県あしきた町でたくさん作られています。
みずみずしくてサラダピッタリの玉ねぎです。

