

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 エネルギー たんぱく しつ g
					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		
2	月	麦ごはん	牛乳	さつま汁 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	牛乳	ツナマヨ・卵・きゅうり すまし汁 小さいわしの梅香あげ・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。酢飯なのでごはんにのせて食べてもよいですよ。	641 27.3
4	水	麦ごはん	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	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 ジャガイモ 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	牛乳	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、うす味に仕上げることができます。	652 24.1
9	月	麦ごはん	牛乳	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	牛乳	スー米ータン ハ宝菜 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 でんぶん 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	スー米ータンとは中国語で「粟米=コーン」「湯=スープ」の語源をもつ、卵入り中華コーンスープのこと。	614 26.8
12	木	ココアパン	牛乳	ポトフ 魚とトマトのチーズ焼き ブロッコリーのごまねーず	牛乳 カミカミデー ^{ふるさとくまさんデー「新玉ねぎ」} ホキ ウインナー チーズ	パン ジャガイモ 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、ガブっとたべてみましょう。	684 33.8
13	金	鮭ごはん	牛乳	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」を作っています。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	牛乳	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	牛乳	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 ジャガイモ でんぶん 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	牛乳	すまし汁 おでん 春雨の酢の物・納豆ぶりかけ	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	牛乳	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 チングン菜 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	牛乳	あおさ汁 太刀魚のピリ辛ソース 新玉ねぎのマリネ	牛乳 あげ たこ 鶏肉 豆腐 ベーコン 太刀魚 あおさ だし (かつお節)	米 油 砂糖 オリーブ油 でんぶん	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	牛乳	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 ジャガイモ でんぶん 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の「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	牛乳	のっべい汁 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 でんぶん 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	牛乳	冬瓜スープ 鶏とコーンのトマト煮込み マカロニサラダ・ミルマーク	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	パン ジャガイモ 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	人気のミルマークの登場です。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	牛乳	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 でんぶん 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	冬に旬をむかえるいちご。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。

