

3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	しゅしよく	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	たんぱく
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をとどのえる			
2	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 肉じゃが 梅肉和え	牛乳 豆腐 あげ みそ 牛肉 天平 鶏肉 だし (いりこ)	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ごま	にんじん えのき 切干大根 こまつな 玉ねぎ しいたけ 梅 グリーンピース キャベツ きゅうり	今月の給食目標は「1年間をふりかえろう」です。どんな給食を食べたか思い出してみよう!	619	25.4
3	火	ちらし寿司		すまし汁・たらの西京焼き 菜の花のおひたし ももゼリー	牛乳 ちくわ 卵 たら かまぼこ だし (かつお節・昆布)	米 油 砂糖 ごま	しいたけ ごぼう にんじん れんこん いんげん えのき 玉ねぎ ねぎ はくさい 菜の花	今日は「桃の節句」です。健やかな成長をお祝いする日です。ちらし寿司や菜の花を取り入れた春らしいメニューにしました。	657	30.9
5	木	セルフバーガー		ハンバーグ・スライスチーズ ゆでキャベツ・ふわふわスープ 卒業お祝いケーキ	牛乳 チーズ 卵 ベーコン 鶏肉 豚肉 生クリーム	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 デミグラスソース	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ しいたけ パセリ	今日は卒業お祝いケーキです。今年度、今日で182回目の給食です。卒業生は残すところあと2回。味わって食べてください。	726	31.2
6	金	カツカレー		カレー・とんかつ わかめスープ じゃこ和え	牛乳 豚肉 卵 しらす わかめ 豆腐 スキムミルク だし (かつお節・昆布)	米 じゃがいも パン粉 オリーブ油 小麦粉 砂糖 油 ごま ルウ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト しいたけ チンゲン菜 きゅうり キャベツ	卒業生最後の給食はカレーです。今までたくさんの給食を食べてきたと思います。最後の給食も、楽しい時間を過ごして下さい。	731	31.7
9	月	牛丼		赤だし なます	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ あげ みそ だし (かつお節)	米 しらたき 油 ごま 砂糖	ねぎ 玉ねぎ にんじん なめこ だいこん	みそは豆や麦を原料に作ります。今日は赤みそを使った味噌汁です。赤みそは豆をベースに作ったみそです。	626	26.0
10	火	麦ごはん		のっぺい汁 赤魚の煮つけ 春雨の酢の物	牛乳 鶏肉 豆腐 竹輪 赤魚 わかめ だし (かつお節・昆布)	米 麦 さといも こんにゃく でんぶ 砂糖 春雨 ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ なす キャベツ	のっぺい汁は根菜類を多く使ったとろみのある汁物で、日本各地に伝わる郷土料理のひとつです。	579	29.9
11	水	麦ごはん		豆乳汁 ささみの青のりスティック ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 あげ みそ 鶏肉 青のり ひじき 卵 豆乳 だし (いりこ)	米 麦 油 砂糖 小麦粉	にんじん だいこん ねぎ いんげん	今日はカミカミデーです。ささみをスティック状にしているので、カブっと噛んで食べてみましょう!	698	37.0
12	木	ミルクパン		ラビオリスープ チリコンカン ツナサラダ	牛乳 大豆 ベーコン ツナ 牛肉 鶏肉 豚肉	パン 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油	にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり	ラビオリとは、パスタの一種です。小麦粉の生地の中に、お肉や野菜などを挟んでいるパスタです。	687	30.7
13	金	菜めし		もずくスープ 手作りコロッケ 菜焼き	牛乳 もずく 豚肉 あげ 牛肉 スキムミルク 卵 だし (かつお節・昆布)	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	えのき にんじん ねぎ 玉ねぎ こまつな はくさい 大根葉 広島菜	今日は手作りコロッケです。給食室で、ゆでたじゃがいもと味を付けたひき肉を合わせて、作りました。	618	24.0
16	月	麦ごはん		豚汁 鮭のマヨコーン焼き 小松菜のじゃこ和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭 しらす だし (いりこ)	米 麦 さといも こんにゃく 油 ごま マヨネーズ 砂糖	ごぼう だいこん にんじん えのき ねぎ 玉ねぎ コーン こまつな キャベツ	こまつなは冬が旬の野菜です。寒さに強く、寒いと甘みが増しておいしく育ちます。カルシウムが多い野菜です。	672	34.4
17	火	麦ごはん		すまし汁・肉味噌おでん はくさいのひじき和え ふりかけ (ごはんの友)	牛乳 かまぼこ みそ 鶏肉 ひじき 天平 うずら卵 だし (かつお節・昆布)	米 麦 こんにゃく さといも 砂糖 油	えのき にんじん 玉ねぎ ねぎ だいこん はくさい	ごはんの友はふりかけの元祖と言われ、カルシウム不足を解消するために作られました。	603	28.4
18	水	麦ごはん		中華スープ エビと魚のオーロラソース和え バンサンスー	牛乳 えび ホキ たまご ハム	米 麦 ごま油 油 マヨネーズ 砂糖 春雨 ごま	チンゲン菜 きくらげ たけのこ にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし	えびの赤い色は「アスタキサンチン」という栄養素の色です。疲れを取ったり、肌をきれいにする働きがあります。	664	26.2
19	木	パインパン		ビーフシチュー ブロッコリーのソテー いちごのヨーグルトかけ	牛乳 牛肉 生クリーム ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖 オリーブ油 バター 米粉 デミグラスソース	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリ にんにく トマト ブロッコリー コーン いちご	今日はふるさとくまさんデー「いちご」です。熊本でもいちごはたくさん生産されています。品種は当日までおたのしみ!!	676	27.9
23	月	こぎつねごはん		みそけんちん汁 鯛のおろし煮・昆布和え かぼちゃムース	牛乳 鶏肉 あげ 鯛 豆腐 みそ かつお節 昆布 だし (いりこ)	米 砂糖 さといも こんにゃく 小麦粉 油 でんぶ	にんじん ごぼう 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ しょうが きゅうり	今日は天草で育った鯛(たい)を使っています。熊本の海で育ったお魚はおいしいですよ。	694	36.2

★今月の給食回数は14回です。

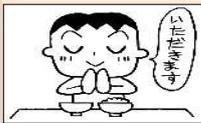
※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

1年間食生活についてふりかえってみよう!

3月の
ふるさとくまさんデーは、
3月19日(木曜日)です。

～いちご～

冬が旬のいちご。
春ごろまで、収穫されます。



食べられることに
感謝できましたか?



苦手なものでも
がんばって食べ
ましたか?



カミカミデーは
よくかんで食べるよう
心がけましたか?



みんなで仲よく
食べられましたか?