

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質	ひとこと
					ねつやちからになる	ちやくよほねになる	からだのちようしをととのえる	その他		
2	げつ	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめのすのもの はくとうのジュレ	こめ さとう むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ジュレ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいいず ハム	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり きくらげ	テンメンジャン トウバンジャン こいくち みりん うすくち す	621 807.0	3月になりました。1年間、楽しく給食を食べましたか。嫌いなものも食べられるようになりませんか。振り返ってみましょう。
3	か	ちらしずし		しらたまのおすいもの いわしフライ	こめ さとう あぶら しらたまもち たまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ いわしフライ	たまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ いわしフライ	きぬさや れんこん ごぼう しいたけ にんじん だいこん なばな しいたけ	こんぶ しお けずりぶし みりん す さけ こいくち うすくち	618 746.0	ひな祭りは、中国から伝わった行事で、女の子の健やかな成長を願い、ひな人形や桃の花を飾ります。今日は、ちらし寿司と、菜の花を使った春らしいお吸い物です。
4	すい	むぎごはん		クイッティオのスープ プリプリちゅうかいだめ ふりかけ	こめ あぶら むぎ ビーフン ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく うずらたまご ふりかけ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ	ガラスープ しお こいくち こしょう うすくち トウバンジャン す	585 737.0	中華炒めは、京都市の小学校の給食で大人気のメニューです。特徴は、こんにやくやウズラの卵の、プリプリとした食感です。よくだで食べましょう。
5	もく	カット入りパン		スパゲッティミートソース フルーツヨーグルト (バナナ入り)	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム おうとう みかん バイナ ナナ	ガラスープ ワイン ケチャップ ソース デミソース	635 821.0	カルシウムをたくさん含み、おなかの調子をよくする働きのあるヨーグルトと、果物を使った人気メニューのフルーツヨーグルトです。今日は、バナナが入っていますよ。
6	きん	ビーフカレーライス		～ビーフカレー～ カルシウムサラダ ポンドーナツいちごミルク	こめ あぶら むぎ じゃがいも アーモンド さとう ドーナツ	ぎゅうにゅう しらす ぎゅうにく チーズ (サラダ)	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ	カレーウ ワイン ソース こいくち す うすくち	747 938.0	中学3年生の、最後の給食は、ビーフカレーにしました。デザートは、ドーナツです。友だちや、先生と楽しく食べてください。
中学校: なし										
9	げつ	ゆかりごはん		とりすきうどん わかめのすのもの	こめ むぎ あぶら うどんめん しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ たまご	ゆかり にんじん ごぼう はくさい ねぎ きゅうり しょうが	こいくち うすくち さけ す	609	海で育てた海藻には、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が多く含まれ、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。
10	か	おやごどん		～おやごどんのぐ～ だいいずとじゃこのカリカリ ネーブル	こめ あぶら むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ちりめん たまご とりにく かまぼこ だいいず	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ネーブル	けずりぶし みりん さけ うすくち しお こいくち	613 801.0	ネーブルは、種がほとんどなく、香りのよい果汁が特徴です。2月から3月が旬の美味しい時期です。熊本県でも多く栽培されています。
やさしおデー										
11	すい	むぎごはん		なまふのすまじる サバのおこうじづけ キャベツのひじきあえ	こめ なまふ むぎ さとう すりごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ けずりぶし サバ	しめじ にんじん だいこん ねぎ ひじき キャベツ もやし	けずりぶし うすくち こんぶ さけ みりん こいくち うすくち	575 745.0	やさしおデーです。少ない塩分でもおいしく食べられるよう工夫をしています。子ども時期から、薄味になれることはとても大切です。すまし汁は昆布とかつお節でとり、うまみの力で塩分を少なくしています。
12	もく	しまドッグ		(ウインナー・オニオン) (ケチャップ&マスタード) クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (クラムチャウダー) あさり いんげんまめビュレ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ	す ガラスープ しお こしょう ワイン ケチャップ&マスタード	629 800.0	しまドッグは、一昨年の出前選挙で当選したメニューです。リクエストが多かったので取り入れました。パンに、オニオン、ウインナー、をのせ、ケチャップ&マスタードをかけて食べましょう。
13	きん	ビビンバ		わかめスープ (ビビンバのく・やさい)	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぎゅうにく	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん しめじ しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう もやし	ガラスープ うすくち こいくち みりん さけ こしょう トウバンジャン	583 735.0	ビビンバは、韓国語で「混ぜる(ビビン)」と「ご飯(パブ)」を意味する、韓国の伝統的な混ぜご飯です。ご飯の上のせ、まぜて食べるのが特徴です。
16	げつ	むぎごはん・しおのり		きのこいりぶたじる さんまみぞれに きりぼしだいこんのいために	こめ さといも むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ さんま とりにく あげ のり	にんじん ごぼう しいたけ しめじ ねぎ だいこん	にぼし うすくち さけ	636 818.0	切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作られたものです。生の大根とは違う風味や、甘み、かみごたえがあります。
17	か	むぎごはん		チャンポン コーンシューマイ だいいこんのあまずあえ	こめ むぎ ごまあぶら チャンポンめん さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく シューマイ さつまあげ こんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ にんにく だいこん きゅうり	ちゅうかスープ しお こしょう うすくち ガラスープ す しお	597 810.0	チャンポンは、長崎県発祥の郷土料理で、鶏ガラなどのスープに、野菜や肉、魚介類と太麺と一緒に煮込んだ料理です。野菜もたっぷり取ることができます。
ふるさとくまさんデー (阿蘇地域)										
18	すい	たかなごはん		ふわふわどじる あまくさきまきごのサクサクあげ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ちりめん ぎゅうにゅう とうふ とりにく きびなご	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ たかなづけ	けずりぶし こいくち みりん さけ うすくち	621 806.0	ふるさとくまさんデーは、「あそ地区」の料理です。郷土料理のたんご汁、阿蘇高菜漬けを使った高菜ご飯です。たんご汁は、みそ味としょうゆ味と地域により、ちがうようです。今日は、小麦粉と片栗粉を合わせ、団子を手作りします。
19	もく	めちかつどん		(ソースカツ・キャベツ) ぐだくさんみそしる ひごパウンドケーキ (ブルーベリー)	こめ あぶら むぎ さとう じゃがいも パウンドケーキ	ぎゅうにゅう トンカツ とうふ あげ わかめ みそ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	ソース みりん こいくち にぼし	687 855.0	「めちかつ丼」は、昨年の6年生の出前授業の給食総選挙で当選したメニューです。ソースカツ丼のネーミングも、昨年の6年生が考えました。今年度の給食も、今日で終わります。クラスのみんなと楽しい給食の時間をすごしてください。

*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

SDGs

この1年間でどれくらいできた?
SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、涙の中にくいつくあかな?

野菜の皮や
芯も使った

水はそのつど
止めた

食事づくり
を分担した

給食を残さず
食べた

マイバッグを
持っていった

食料不足を
学んだ

ごみは分別
して捨てた

危険をゼロに
ジェンダー平等を
実践しよう

安全な水とトイレを
世界中につくる
責任、つかう責任

海の豊かさを守ろう

できるところから
取り組んでみよう!

きゅーたん

©少年写真新聞社2026

春の味わい なばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かせなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



©少年写真新聞

卒業・進学おめでとう!



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考に、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

1月の給食週間の後、小学校の児童のみなさんから、給食室へたくさんのお手紙をいただきました。学習してはじめて知ったことや、給食への感謝、がんばっていることなど、ありがとうございました。また、みなさんの好きなメニューなども、たくさん知ることができました。これからの給食づくりにとり入れていきます。

ありがとう!!

