

3月の食育だより

令和8年2月26日
福岡県立柳河特別支援学校

ご卒業おめでとございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をせいけつにできましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>すききらいしないで味わって食べることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごすことができましたか？</p>
----------------------------	---	-----------------------------------	------------------------------

つくってみよう「リクエスト給食」レシピ 3/2 「キムチごはん」

<材料(4人分)>

米	約2合分	玉ねぎ(せん切り)	40g
豚肉	60g	にんじん(せん切り)	40g
酒	小さじ1	キムチ(粗く刻む)	50g
しょうが汁	小さじ1	ごま油	小さじ1
きびざとう	小さじ1	いりごま	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1	淡口しょうゆ	小さじ1/2

<作り方>

- ①米は普通に炊く。
- ②鍋にごま油を入れ、豚肉、酒、しょうが汁を入れ、炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、キムチを炒める。
- ④調味料を入れ、最後に、いりごま、淡口しょうゆを入れ、ごはんと混ぜる。

今年度の給食も残りわずかとなりました。毎月、「給食献立表・食育だより・盛り付け表」を配付しています。(マメール、ホームページでも配信) 給食についてのご質問や要望、載せてほしいレシピ等がありましたら、担任を通じてご連絡ください。

令和8年3月

学校給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

☆食材の都合で献立が変わることがあります。

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
<p>特注高3-2のリクエスト</p> <p>とんかつわかめときゅうりのゆずごま和え</p> <p>キムチごはん</p> <p>肉団子のスープ</p>	<p>もちゼリー</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>ハムとフロccoliのサラダ</p> <p>パンパン</p> <p>野菜スープ</p>	<p>コルスローサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフカレー</p> <p>もずくスープ</p>	<p>特注高3-1、3-2のリクエスト</p> <p>りんごゼリー</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>もやしときゅうりのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>根菜きのこ汁</p>	<p>卒業式</p> <p>ご卒業おめでとございます</p>
<p>9 (月)</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>ツナと野菜のサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>10 (火)</p> <p>照り焼きチキンパーティ</p> <p>キャベツときゅうりのサラダ</p> <p>横割り丸パン</p> <p>ポテトクリームスープ</p>	<p>11 (水)</p> <p>チーズ入りささみフライ</p> <p>もやしとツナのカラーサラダ</p> <p>高菜ごはん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>12 (木)</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>13 (金)</p> <p>のり佃煮</p> <p>干草焼き</p> <p>野菜の昆布和え</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p>
<p>16 (月)</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>のりともやしのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>17 (火)</p> <p>ココアクリーム</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>パン</p> <p>冬のクリームシチュー</p>	<p>18 (水)</p> <p>豚とさわやかチキンのメンチカツ</p> <p>五色和え</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>19 (水)</p> <p>修了式</p> <p>うま煮</p> <p>大根とハムのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ごぼう団子のすまし汁</p>	<p>みなさんの大好きな給食を心を込めて作っています</p>