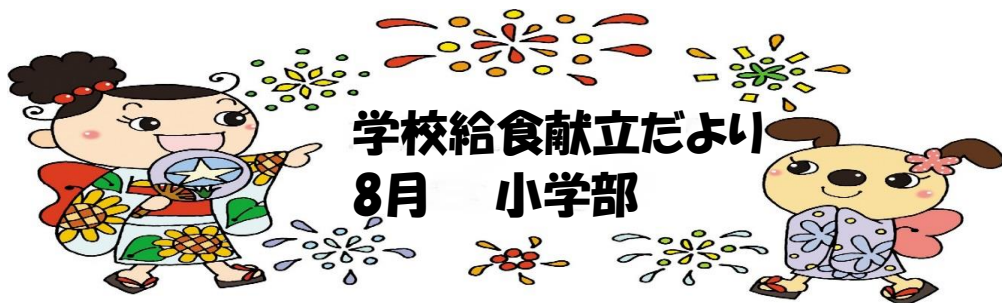




学校給食献立だよ！ 8月 小学部

北海道稚内養護学校
令和7年7月22日発行
文責：栄養教諭

◆夏休み中も体内時計を正常に動かして2学期は元気に登校しましょう！！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

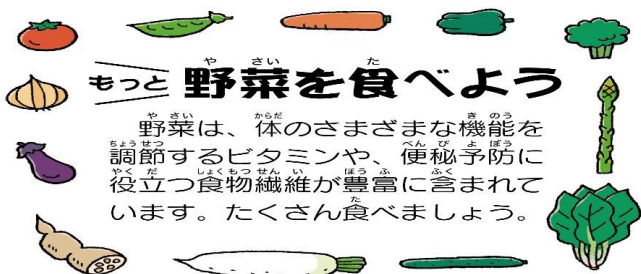
せいかつ リズムをととのえる ために

- ☐ まいにち あさごはんを たべる
- ☐ はやおきをして あさのひかりを あびる
- ☐ まいにち おなじ じかんに おきる
- ☐ まいにち 3しよくを きまった じかんに たべる
- ☐ おひるは できるだけ たくさん たいようの ひかりを あびる
- ☐ よるは あまり あかるいひかりを あびない
- ☐ ねるまえまで テレビをみたり ゲームを しない



ひにち	こんだて	しよくざい			エネルギー (kcal)
		熱や力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる	
25(月)	ごはん さといものみそしる ぶたにくのソースに うのはな	こめ むぎ さといも	ぶたかたロース あさり ひじき おから	ながねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ ツキコンニャク グリーンピース	645
26(火)	スパゲッティナポリタン かぶとブロッコリーのスープ ソファールプレーン	スパゲッティ	ベーコン とりももにく ソファールプレーン	たまねぎ にんじん ピーマン かぶ ブロッコリー	609
27(水)	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのツナサラダ れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも	とりももにく ツナ	たまねぎ ミックスベジタブル コーン ブロッコリー みかん	664
28(木)	ごはん キャベツとしめじのみそしる メンチカツ きりぼしだいこんとあさりのにも	こめ むぎ	メンチカツ あさり ひじき	キャベツ しめじ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな	596
29(金)	ごはん なめことわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき だいこんサラダ	こめ むぎ	ぶたばらにく ツナ わかめ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ なめこ	584

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。
※牛乳は毎日つきます。
※牛乳は主に体をつくる(赤)の食品です。
・献立平均 620kcal・目標値 611kcal・充足率 101%



ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜

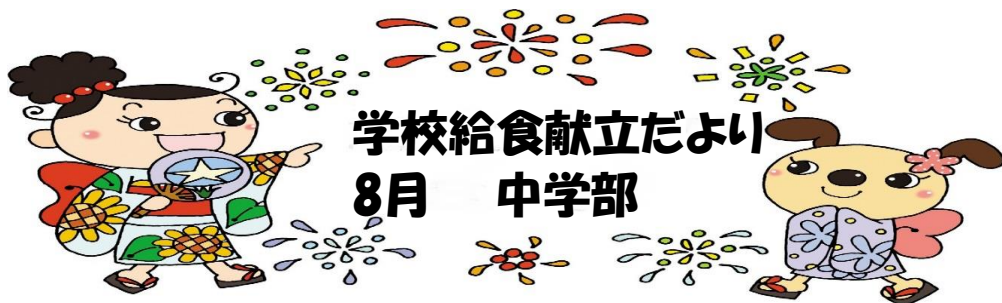


ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



学校給食献立だよ！ 8月 中学部

北海道稚内養護学校
令和7年7月22日発行
文責：栄養教諭

◆夏休み中も体内時計を正常に動かして2学期は元気に登校しましょう！！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

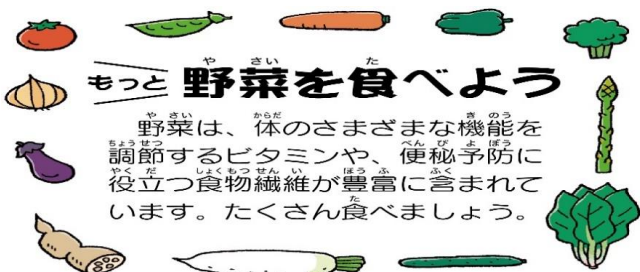
せいかつ リズムをととのえる ために

- ☐ まいにち あさごはんを たべる
- ☐ はやおきをして あさのひかりを あびる
- ☐ まいにち おなじ じかんに おきる
- ☐ まいにち 3しよくを きまった じかんに たべる
- ☐ おひるは できるだけ たくさん たいようの ひかりを あびる
- ☐ よるは あまり あかるいひかりを あびない
- ☐ ねるまえまで テレビをみたり ゲームを しない



ひにち	こんだて	しよくざい			エネルギー (kcal)
		熱や力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる	
25(月)	ごはん さといものみそしる ぶたにくのソースに うのはな	こめ むぎ さといも	ぶたかたロース あさり ひじき おから	ながねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ ツキコンニャク グリーンピース	724
26(火)	スパゲッティナポリタン かぶとブロッコリーのスープ ソファールプレーン	スパゲッティ	ベーコン とりももにく ソファールプレーン	たまねぎ にんじん ピーマン かぶ ブロッコリー	743
27(水)	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのツナサラダ れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも	とりももにく ツナ	たまねぎ ミックスベジタブル コーン ブロッコリー みかん	762
28(木)	ごはん キャベツとしめじのみそしる メンチカツ きりぼしだいこんとあさりのにも	こめ むぎ	メンチカツ あさり ひじき	キャベツ しめじ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな	705
29(金)	ごはん なめことわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき だいこんサラダ	こめ むぎ	ぶたばらにく ツナ わかめ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ なめこ	691

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。
※牛乳は毎日つきます。
※牛乳は主に体をつくる(赤)の食品です。
・献立平均 725kcal・目標値 715kcal・充足率 101%



ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜

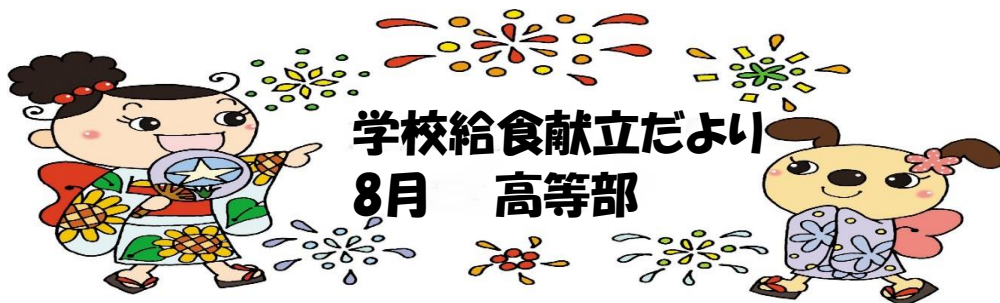


ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



学校給食献立だよ！ 8月 高等部

北海道稚内養護学校
令和7年7月22日発行
文責：栄養教諭

◆夏休み中も体内時計を正常に動かして2学期は元気に登校しましょう！！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

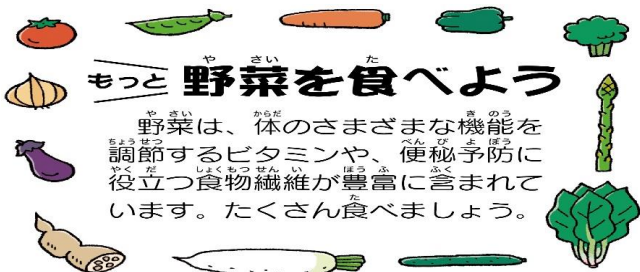
せいかつ リズムをととのえる ために

- ☐ まいにち あさごはんを たべる
- ☐ はやおきをして あさのひかりを あびる
- ☐ まいにち おなじ じかんに おきる
- ☐ まいにち 3しよくを きまった じかんに たべる
- ☐ おひるは できるだけ たくさん たいようの ひかりを あびる
- ☐ よるは あまり あかるいひかりを あびない
- ☐ ねるまえまで テレビをみたり ゲームを しない



ひにち	こんだて	しよくざい			エネルギー (kcal)
		 熱や力のもとになる	 体をつくる	 体の調子をととのえる	
25(月)	ごはん さといものみそしる ぶたにくのソースに うのはな	こめ むぎ さといも	ぶたかたローズ あさり ひじき おから	ながねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ ツキコンニャク グリーンピース	759
26(火)	スパゲッティナポリタン かぶとブロッコリーのスープ ソファールプレーン	スパゲッティ	ベーコン とりももにく ソファールプレーン	たまねぎ にんじん ピーマン かぶ ブロッコリー	787
27(水)	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのツナサラダ れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも	とりももにく ツナ	たまねぎ ミックスベジタブル コーン ブロッコリー みかん	890
28(木)	ごはん キャベツとしめじのみそしる メンチカツ きりぼしだいこんとあさりのにも	こめ むぎ	メンチカツ あさり ひじき	キャベツ しめじ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな	787
29(金)	ごはん なめことわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき だいこんサラダ	こめ むぎ	ぶたばらにく ツナ わかめ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ なめこ	753

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。
 ※牛乳は毎日つきます。
 ※牛乳は主に体をつくる(赤)の食品です。
 ・献立平均 795kcal・目標値 787kcal・充足率 101%



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えてみましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。