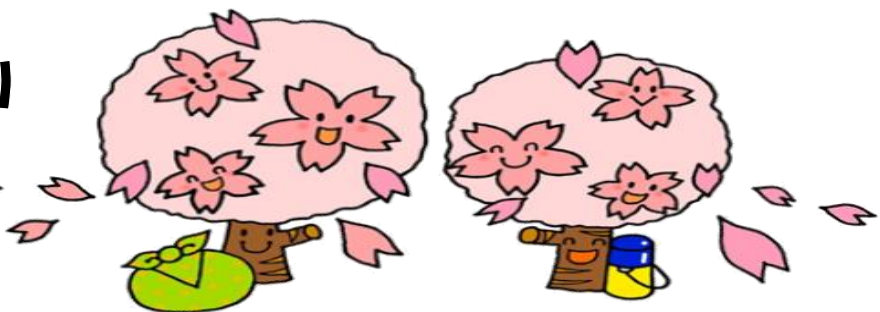


# 学校給食献立だよ！ 小学部4月

北海道稚内養護学校  
令和8年4月3日発行  
文責：栄養教諭



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新学期が始まり、いよいよ給食も始まります。  
安心安全で、少しでも「食」に興味をもってもらえる  
ような給食づくりに努めていきたいと思えます。  
職員一同、「おいしい給食」「笑顔になれる給食」を  
みなさんに届けられるよう、全力をつくします。  
今年度もどうぞよろしくお祈りします。

## 献立だよ！の見かた

毎月発行されている献立だよ！には、  
給食の情報がたくさんついています。  
上手に使うと、これから成長していくみなさんの  
からだづくりに、ぜひ役立ててください。

こんだて

毎日のこんだてはここでチェック！

しょくざい

食べものの働きごとに、しょくざいを  
3つのグループに分けています。

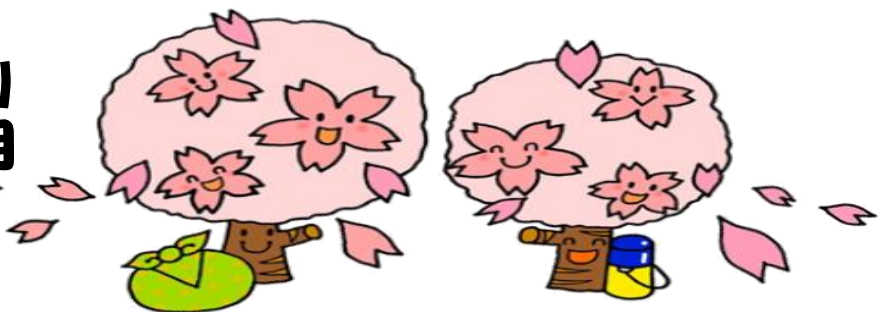
日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
8(水)	ぶたどん はくさいとほうれんそうのみそしる えだまめサラダ あんにんフルーツ	こめ むぎ あんにんどうふ	ぶたにく ひじき ロースハム	たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん もやし ミックスフルーツかん えだまめ	703
9(木)	せきはん はんぺんのすましじる ちくぜんに あかうおさいきょうやき いちごゼリー	アルファかまい さといも いちごゼリー	はんぺん とりにく	みつば にんじん ごぼう たけのこ きぬきや ほししいたけ	707
10(金)	ハヤシライス ひじきとえだまめのサラダ ももかん	こめ むぎ	ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ ブロッコリー もも	625
13(月)	ごはん オニオンスープ てりやきチキン アスパラのマヨサラダ	こめ むぎ マヨネーズ ごま	ベーコン とりにく	たまねぎ アスパラ キャベツ にんじん	605
14(火)	スパゲティナポリタン かぶのコンソメスープ ソファールプレーン	スパゲティ	ぶたにく ウインナー ベーコン ソファールプレーン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム かぶ こまつな	616
15(水)	しょくパン りんごジャム コーンポタージュ メンチカツ キャベツとツナのサラダ	しょくパン りんごジャム	メンチカツ ツナ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり	626
16(木)	ごはん けんちんじる さばのみそに いそかあえ	こめ むぎ	とりにく とうふ あぶらあげ さば のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい ほうれんそう	624
17(金)	ごはん たまごスープ ブルコギ もやしのナムル	こめ むぎ ごま はるさめ	たまご ぎゅうにく	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン たら もやし ほうれんそう きくらげ	572
20(月)	こうやどうふのそぼろどん あさりとわかめのみそしる みずなのわふうサラダ	こめ むぎ ごま ビーナッツ	ぶたひきにく あさり こうやどうふ わかめ ひじき あぶらあげ	にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース みずな	560
21(火)	みそラーメン はるまき はちみつレモンゼリー	ラーメン はちみつレモンゼリー	やきぶた はるまき	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ めんま きくらげ	594
22(水)	バターロール クリームシチュー こまつなとベーコンのソテー ようなしかん	バターロール じゃがいも	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー こまつな コーン ようなし	513
23(木)	ごはん ぶたじる やきさけ きりぼしだいこんのいために	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく とうふ さけ ひじき あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ いんげん きりぼしだいこん	587
24(金)	ごはん キャベツとしめじのみそしる とりのマヨネーズやき ふきのあぶらいため	こめ むぎ ごま	とりにく ぶたにく	キャベツ しめじ こねぎ ふき にんじん しらたき	617
27(月)	カレーライス おかかチーズサラダ みかんかん	こめ むぎ じゃがいも	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン みかんかん	529
28(火)	スパゲティミートソース チンゲンサイととうふのスープ マンゴーかん	スパゲティ	ひきにく(とり・ぶた) とうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ マンゴーかん	502
29(水)	しょうわのひ				
30(木)	ごはん ほうれんそうとあぶらあげのみそしる さばのたつたあげ にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも	あぶらあげ さば ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん グリーンピース	650

※ 購入物資の関係で献立や使用食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。  
※ 牛乳は毎日つきます。牛乳は主からだをつくる【赤】の食品です。  
※ 「学校給食費等支援事業補助金」により保護者様の負担軽減が図られております。

献立平均 602kcal  
目標値 610kcal  
(充足率 99%)

# 学校給食献立だより 中学部・高等部4月

北海道稚内養護学校  
令和8年4月3日発行  
文責：栄養教諭



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新学期が始まり、いよいよ給食も始まります。  
安心安全で、少しでも「食」に興味をもってもらえる  
ような給食づくりに努めていきたいと思っております。  
職員一同、「おいしい給食」「笑顔になれる給食」を  
みなさんに届けられるよう、全力をつくします。  
今年度もどうぞよろしく申し上げます。

## 献立だよりの見かた

毎月発行されている献立だよりには、  
給食の情報がたくさんついています。  
上手に使う、これから成長していくみなさんの  
からだづくりに、ぜひ役立ててください。

こんだて

毎日のこんだてはここでチェック！

しょくざい

食べものの働きごとに、しょくざいを  
3つのグループに分けています。

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
8(水)	ぶたどん はくさいとほうれんそうのみそしる えだまめサラダ あんにんフルーツ	こめ むぎ あんにんどうふ	ぶたにく ひじき ロースハム	たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん もやし ミックスフルーツかん えだまめ	775
9(木)	せきはん はんぺんのすましじる ちくぜんに あかうおさいきょうやき いちごゼリー	アルファかまい さといも いちごゼリー	はんぺん とりにく	みつば にんじん ごぼう たけのこ きぬきや ほししいたけ	799
10(金)	ハヤシライス ひじきとえだまめのサラダ ももかん	こめ むぎ	ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ ブロッコリー もも	743
13(月)	ごはん オニオンスープ てりやきチキン アスパラのマヨサラダ	こめ むぎ マヨネーズ ごま	ベーコン とりにく	たまねぎ アスパラ キャベツ にんじん	730
14(火)	スパゲティナポリタン かぶのコンソメスープ ソファールプレーン	スパゲティ	ぶたにく ウインナー ベーコン ソファールプレーン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム かぶ こまつな	718
15(水)	しょくパン りんごジャム コーンポタージュ メンチカツ キャベツとツナのサラダ	しょくパン りんごジャム	メンチカツ ツナ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり	746
16(木)	ごはん けんちんじる さばのみそに いそかあえ	こめ むぎ	とりにく とうふ あぶらあげ さば のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい ほうれんそう	730
17(金)	ごはん たまごスープ ブルコギ もやしのナムル	こめ むぎ ごま はるさめ	たまご ぎゅうにく	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン たら もやし ほうれんそう きくらげ	730
20(月)	こうやどうふのそぼろどん あさりとわかめのみそしる みずなのわふうサラダ	こめ むぎ ごま ビーナッツ	ぶたひきにく あさり こうやどうふ わかめ ひじき あぶらあげ	にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース みずな	719
21(火)	みそラーメン はるまき はちみつレモンゼリー	ラーメン はちみつレモンゼリー	やきぶた はるまき	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ めんま きくらげ	711
22(水)	バターロール クリームシチュー こまつなとベーコンのソテー ようなしかん	バターロール じゃがいも	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー こまつな コーン ようなし	726
23(木)	ごはん ぶたじる やきさけ きりぼしだいこんのいために	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく とうふ さけ ひじき あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ いんげん きりぼしだいこん	697
24(金)	ごはん キャベツとしめじのみそしる とりのマヨネーズやき ふきのあぶらいため	こめ むぎ ごま	とりにく ぶたにく	キャベツ しめじ こねぎ ふき にんじん しらたき	698
27(月)	カレーライス おかかチーズサラダ みかんかん	こめ むぎ じゃがいも	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン みかんかん	707
28(火)	スパゲティミートソース チンゲンサイととうふのスープ マンゴーかん	スパゲティ	ひきにく(とり・ぶた) とうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ マンゴーかん	703
29(水)	しょうわのひ				
30(木)	ごはん ほうれんそうとあぶらあげのみそしる さばのたつたあげ にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも	あぶらあげ さば ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん グリーンピース	762

※ 購入物資の関係で献立や使用食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。  
※ 牛乳は毎日つきます。牛乳は主にかからだをつくる【赤】の食品です。  
※ 「学校給食費等支援事業補助金」により保護者様の負担軽減が図られております。

献立平均 731kcal  
目標値 720kcal  
(充足率 102%)