



学校給食献立だよ！ 8月 小学部

北海道稚内養護学校
令和8年7月24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学期も元気に登校しましょう！！

人間は、光も音も温度も分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、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、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



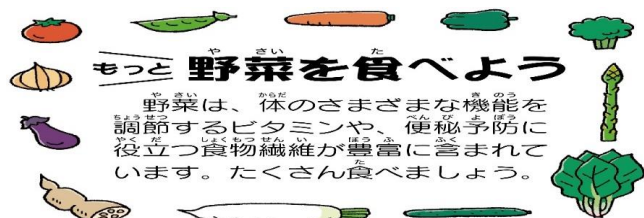
ひにち	こんだて	しよくざい			エネルギー (kcal)
24(月)	ごはん たまねぎとわかめのみそしる ぶたにくのソースに ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ	わかめ かつおぶし ぶたにく	たまねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん しめじ	602
25(火)	やさしいおラーメン あげはるまき すいかゼリー	ちゅうかめん すいかゼリー	はるまき ぶたにく やきぶた わかめ	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	642
26(水)	ごはん ポークブラウンシチュー れんこんのごまマヨサラダ みかんかん	こめ むぎ ごま じゃがいも	ぶたにく カニカマ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース エリンギ コーン れんこん ブロッコリー みかんかん	669
27(木)	ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる ほたてフライ かぼちゃのマヨネーズサラダ	こめ むぎ	あぶらあげ ほたて ロースハム	はくさい かぼちゃ ほうれんそう にんじん	680
28(金)	ごはん きゃべつとしめじのみそしる あかうさいきょうやき きりぼしだいこんとあさりのにも	こめ むぎ	あかうお あさり あぶらあげ ひじき	きゃべつ 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	541
31(月)	ごはん わかめスープ ホイコウロウ もやしのナムル	こめ むぎ ごま	わかめ ぶたにく	ながねぎ きゃべつ たまねぎ たけのこ ビーマン あかバブリカ もやし きゅうり きくらげ	577

※国の重点支援地方交付金活用事業「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。

※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。牛乳は主にからだをつくる【赤】の食品です。

・献立平均 619kcal・目標値 610kcal・充足率 101%





学校給食献立だよ！ 8月 中学部・高等部

北海道稚内養護学校
令和8年7月24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学期も元気に登校しましょう！！

人間は、光も音も温度も分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、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、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	
24(月)	ごはん たまねぎとわかめのみそしる ぶたにくのソースに ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ	わかめ かつおぶし ぶたにく	たまねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん しめじ	671
25(火)	やさしいおラーメン あげはるまき すいかゼリー	ちゅうかめん すいかゼリー	はるまき ぶたにく やきぶた わかめ	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	693
26(水)	ごはん ポークブラウンシチュー れんこんのごまマヨサラダ みかんかん	こめ むぎ ごま じゃがいも	ぶたにく カニカマ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース エリンギ コーン れんこん ブロッコリー みかんかん	874
27(木)	ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる ほたてフライ かぼちゃのマヨネーズサラダ	こめ むぎ	あぶらあげ ほたて ロースハム	はくさい かぼちゃ ほうれんそう にんじん	774
28(金)	ごはん きゃべつとしめじのみそしる あかうさいきょうやき きりぼしだいこんとあさりのにも	こめ むぎ	あかうお あさり あぶらあげ ひじき	きゃべつ しめじ きりぼしだいこん ほししいだけ にんじん こまつな	622
31(月)	ごはん わかめスープ ホイコウロウ もやしのナムル	こめ むぎ ごま	わかめ ぶたにく	ながねぎ きゃべつ たまねぎ たけのこ ビーマン あかバブリカ もやし きゅうり きくらげ	698

※国の重点支援地方交付金活用事業「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。

※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。牛乳は主にからだをつくる【赤】の食品です。

・献立平均 720kcal・目標値 722kcal・充足率 100%

