

学校給食献立だよ！ 小学部3月

北海道稚内養護学校
令和8年2月27日発行
文責：栄養教諭



食生活をふりかえろう！

いよいよ今年度最後の月になりました。
この1年間でみなさんは、からだも心も大きく成長していると思います。
しっかり「食べて」、4月からはじまる新年度を、笑顔で元気にむかえましょう！

食事をしっかり楽しくとれた。
元気なからだのもとには「食事」から

苦手な食べ物に挑戦できた。
まずはひとくち食べてみよう!!

マナーを守って食事ができた。
気持ちのいい食事の時間のために

3月3日(火)「ひなまつりこんだて」
給食では、ひなまつり行事食のちらしずしを取り入れた献立を提供予定です。食べておかわる春をお祝いしましょう!

本校では災害時や給食厨房機能停止時のために備蓄食を保存しています。
3月11日(水)に提供します。

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
2(月)	ごはん ミネストローネ しろみフライ タルタルソース キャベツサラダ	こめ むぎ じゃがいも	しろみフライ とりにく ベーコン だいず	トマトみずに たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	704
3(火)	ちらしずし あさりのおすいもの あかうおさいきょうやき	こめ むぎ	たまご さくらでんぶ あさりのり あかうお	にんじん れんこん みつば たけのこ かんぴょう きぬさや ほししいたけ	567
4(水)	ごはん かぶのこんさいスープ ポークチャップ おかかチーズサラダ	こめ むぎ	ベーコン ぶたにく チーズ	かぶ にんじん ごぼう ブロッコリー たまねぎ しめじ ピーマン	647
5(木)	ごはん わかめとえのきのみそしる だいこんとりにくのこってりに ほうれんそうのごまあえ	ごはん ごま	わかめ とりにく	ながねぎ だいこん ごぼう ほうれんそう にんじん	502
6(金)	ごはん かきたまじる さばのみそに いそかあえ	ごはん	たまご さば	にんじん みつば しいたけ ほうれんそう キャベツ えのきたけ	607
9(月)	ごはん いなかじる やきさけ ひじきとこうやどうふのもの	ごはん じゃがいも つきこんにやく	あぶらあげ さけ ひじき とうやどうふ ちくわ	だいこん しめじ にんじん ながねぎ えだまめ	561
10(火)	かんとんめん やきぎょうざ はちみつれもんゼリー	ちゆかめん はちみつれもんゼリー	ぎょうざ ぶたにく ほたて	はくさい にんじん きくらげ ちんげんさい たけのこみずに ながねぎ ほししいたけ	557
11(水)	アルファかまい ほうさいカレー やさしいジュース フルーツかん ビスコ	アルファかまい ビスコ	ほうさいカレー	やさしいジュース フルーツかん ほうさい こんだて	574
12(木)	せきはん すましじる くらむつさいきょうやき ちくぜんに すだちゼリー	アルファかまい すだちゼリー さつまいも	はんぺん とりももにく	たけのこ ほししいたけ れんこん ぶき そぼろ こんだて にんじん みつば	698
13(金)	そつぎょうしき				
16(月)	ごはん こまつなとまめふのみそしる とりマヨネーズやき あつあげのふくめに	ごはん まめふ マヨネーズ こんにやく	とりにく あつあげ	こまつな ながねぎ にんじん いんげん	679
17(火)	スパゲッティナポリタン みずなきのこのスープ プリン	スパゲッティ プリン	ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン エリンギ しめじ ほししいたけ みずな	572
18(水)	ごはん ポテトチャウダー ひとくちカツ アスパラコーンソテー	こめ むぎ じゃがいも	とりにく ひとくちカツ	たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラ コーン	713
19(木)	ごはん チンゲンサイととうふのスープ ホイコーロー きりほしだいこんのナムル	ごはん	とうふ ぶたにく	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン きりほしだいこん ほうれんそう にんじん きくらげ	587
20(金)	しゅんぷんのひ				
23(月)	こうやどうふのそぼろどん ほうれんそうともやしのみそしる いんげんのごまあえ	ごはん ごま	ぶたひきにく こうやどうふ ひじき	にんじん たけのこみずに グリーンピース しょうが ほうれんそう もやし いんげん	547
24(火)	しゅりょうしき				
	ハヤシライス こまつなサラダ ヨーグルトフルーツ (みかん)	こめ むぎ	ぶたにく ツナ ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマトかん エリンギ こまつな みかん	613

※ 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
※ 牛乳は主にからだをつくる【赤】の食品です。
※ 11日(火)は牛乳のかわりに、備蓄食の野菜ジュースがつきます。

献立平均 609kcal
目標値 611kcal
(充足率 100%)

学校給食献立だよ！ 中学部3月

北海道稚内養護学校
令和8年2月27日発行
文責：栄養教諭



食生活をふりかえろう！

いよいよ今年度最後の月になりました。
この1年間でみなさんは、からだも心も大きく成長していると思います。
しっかり「食べて」、4月からはじまる新年度を、笑顔で元気におかえしましょう！

食事をしっかり楽しくとれた。
元気なからだのもとには「食事」から

苦手な食べ物に挑戦できた。
まずはひとくち食べてみよう!!

マナーを守って食事ができた。
気持ちのいい食事の時間のために

3月3日(火)「ひなまつりこんだて」
給食では、ひなまつり行事食のちらしずしを取り入れた献立を提供予定です。食べておかえる春をお祝いしましょう!

本校では災害時や給食厨房機能停止時のために備蓄食を保存しています。
3月11日(水)に提供します。

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
2(月)	ごはん ミネストローネ しろみフライ タルタルソース キャベツサラダ	こめ むぎ じゃがいも	しろみフライ とりにく ベーコン だいず	トマトみずに たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	770
3(火)	ちらしずし あさりのおすいもの あかうおさいきょうやき	こめ むぎ	たまご さくらでんぶ あさりのり あかうお	にんじん れんこん みつば たけのこ かんぴょう きぬさや ほししいたけ	696
4(水)	ごはん かぶのこんさいスープ ポークチャップ おかかチーズサラダ	こめ むぎ	ベーコン ぶたにく チーズ	かぶ にんじん ごぼう ブロッコリー たまねぎ しめじ ピーマン	756
5(木)	ごはん わかめとえのきのみそしる だいこんとりにくのこってりに ほうれんそうのごまあえ	ごはん ごま	わかめ とりにく	ながねぎ だいこん ごぼう ほうれんそう にんじん	573
6(金)	ごはん かきたまじる さばのみそに いそかあえ	ごはん	たまご さば	にんじん みつば しいたけ ほうれんそう キャベツ えのきたけ	646
9(月)	ごはん いなかじる やきさけ ひじきとこうやどうふのもの	ごはん じゃがいも つきこんにゃく	あぶらあげ さけ ひじき とうやどうふ ちくわ	だいこん しめじ にんじん ながねぎ えだまめ	644
10(火)	かんとんめん やきぎょうざ はちみつれもんゼリー	ちゆかめん はちみつれもんゼリー	ぎょうざ ぶたにく ほたて	はくさい にんじん きくらげ ちんげんさい たけのこみずに ながねぎ ほししいたけ	670
11(水)	アルファかまい ほうさいカレー やさしいジュース フルーツかん ビスコ	アルファかまい ビスコ	ほうさいカレー	やさしいジュース フルーツかん ほうさい こんだて	610
12(木)	せきはん すましじる くらむつさいきょうやき ちくぜんに すだちゼリー	アルファかまい すだちゼリー さつまいも	はんぺん とりももにく	たけのこ ほししいたけ れんこん ぶき そぼろみそ こんだて にんじん みつば	849
13(金)	そつぎょうしき				
16(月)	ごはん こまつなとまめふのみそしる とりマヨネーズやき あつあげのふくめに	ごはん まめふ マヨネーズ こんにゃく	とりにく あつあげ	こまつな ながねぎ にんじん いんげん	780
17(火)	スパゲッティナポリタン みずなきのこのスープ プリン	スパゲッティ プリン	ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン エリンギ しめじ ほししいたけ みずな	688
18(水)	ごはん ポテトチャウダー ひとくちカツ アスパラコーンソテー	こめ むぎ じゃがいも	とりにく ひとくちカツ	たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラ コーン	839
19(木)	ごはん チンゲンサイととうふのスープ ホイコーロー きりほしだいこんのナムル	ごはん	とうふ ぶたにく	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン きりほしだいこん ほうれんそう にんじん きくらげ	691
20(金)	しゅんぷんのひ				
23(月)	こうやどうふのそぼろどん ほうれんそうともやしのみそしる いんげんのごまあえ	ごはん ごま	ぶたひきにく こうやどうふ ひじき	にんじん たけのこみずに グリーンピース しょうが ほうれんそう もやし いんげん	671
24(火)	ハヤシライス こまつなサラダ ヨーグルトフルーツ (みかん)	こめ むぎ	ぶたにく ツナ ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマトかん エリンギ こまつな みかん	764

※ 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
※ 牛乳は主にからだをつくる【赤】の食品です。
※ 11日(火)は牛乳のかわりに、備蓄食の野菜ジュースがつきます。

献立平均 710kcal
目標値 715kcal
(充足率 99%)

学校給食献立だよ！ 高等部3月

北海道稚内養護学校
令和8年2月27日発行
文責：栄養教諭



食生活をふりかえろう！

いよいよ今年度最後の月になりました。
この1年間でみなさんは、からだも心も大きく成長していると思います。
しっかり「食べて」、4月からはじまる新年度を、笑顔で元気にむかえましょう！

食事をしっかり楽しくとれた。
元気なからだのもとには「食事」から

苦手な食べ物に挑戦できた。
まずはひとくち食べてみよう!!

マナーを守って食事ができた。
気持ちのいい食事の時間のために

3月3日(火)「ひなまつりこんだて」
給食では、ひなまつり行事食のちらしずしを取り入れた献立を提供予定です。食べておかわる春をお祝いしましょう!

本校では災害時や給食厨房機能停止時のために備蓄食を保存しています。
3月11日(水)に提供します。

日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
2(月)	ごはん ミネストローネ しろみフライ タルタルソース キャベツサラダ	こめ むぎ じゃがいも	しろみフライ とりにく ベーコン だいず	トマトみずに たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	843
3(火)	ちらしずし あさりのおすいもの あかうおさいきょうやき	こめ むぎ	たまご さくらでんぶ あさりのり あかうお	にんじん れんこん みつば たけのこ かんぴょう きぬさや ほししいたけ	760
4(水)	ごはん かぶのこんさいスープ ポークチャップ おかかチーズサラダ	こめ むぎ	ベーコン ぶたにく チーズ	かぶ にんじん ごぼう ブロッコリー たまねぎ しめじ ピーマン	830
5(木)	ごはん わかめとえのきのみそしる だいこんとりにくのこってりに ほうれんそうのごまあえ	ごはん ごま	わかめ とりにく	ながねぎ だいこん ごぼう ほうれんそう にんじん	628
6(金)	ごはん かきたまじる さばのみそに いそかあえ	ごはん	たまご さば	にんじん みつば しいたけ ほうれんそう キャベツ えのきたけ	706
9(月)	ごはん いなかじる やきさけ ひじきとこうやどうふのもの	ごはん じゃがいも つきこんにゃく	あぶらあげ さけ ひじき とうやどうふ ちくわ	だいこん しめじ にんじん ながねぎ えだまめ	706
10(火)	かんとんめん やきぎょうざ はちみつれもんゼリー	ちゆかめん はちみつれもんゼリー	ぎょうざ ぶたにく ほたて	はくさい にんじん きくらげ ちんげんさい たけのこみずに ながねぎ ほししいたけ	732
11(水)	アルファかまい ぼうさいカレー やさしいジュース フルーツかん ビスコ	アルファかまい ビスコ	ぼうさいカレー	やさしいジュース フルーツかん ぼうさい こんだて	663
12(木)	せきはん すましじる くらむつさいきょうやき ちくぜんに すだちゼリー	アルファかまい すだちゼリー さつまいも	はんぺん とりももにく	たけのこ ほししいたけ れんこん ぶき そぼろおひ こんだて にんじん みつば	934
13(金)	そつぎょうしき				
16(月)	ごはん こまつなとまめふのみそしる とりマヨネーズやき あつあげのふくめに	ごはん まめふ マヨネーズ こんにゃく	とりにく あつあげ	こまつな ながねぎ にんじん いんげん	855
17(火)	スパゲッティナポリタン みずなきのこのスープ プリン	スパゲッティ プリン	ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン エリンギ しめじ ほししいたけ みずな	748
18(水)	ごはん ポテトチャウダー ひとくちカツ アスパラコーンソテー	こめ むぎ じゃがいも	とりにく ひとくちカツ	たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラ コーン	921
19(木)	ごはん チンゲンサイととうふのスープ ホイコーロー きりほしだいこんのナムル	ごはん	とうふ ぶたにく	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン きりほしだいこん ほうれんそう にんじん きくらげ	757
20(金)	しゅんぷんのひ				
23(月)	こうやどうふのそぼろどん ほうれんそうともやしのみそしる いんげんのごまあえ	ごはん ごま	ぶたひきにく こうやどうふ ひじき	にんじん たけのこみずに グリーンピース しょうが ほうれんそう もやし いんげん	728
24(火)	しゅりょうしき				
	ハヤシライス こまつなサラダ ヨーグルトフルーツ (みかん)	こめ むぎ	ぶたにく ツナ ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマトかん エリンギ こまつな みかん	835

※ 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
※ 牛乳は主にからだをつくる【赤】の食品です。
※ 11日(火)は牛乳のかわりに、備蓄食の野菜ジュースがつきます。

献立平均	776kcal
目標値	787kcal
(充足率)	99%)