

# 給食だより

## 1年間を振り返ろう！

令和8年 3月号  
北海道兩電高等養護学校

3月の重点マナー  
「1年間を振り返る」



みなさんはこの1年間、給食を通じて様々なことを学んできました。  
給食を食べて心も体も大きく成長していることと思います。  
下の6項目を意識することができたでしょうか？確認してみよう！



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）  
カロリー（熱量） 806kcal / 820kcal  
たんぱく質 33.6g / 26.6~41.0g  
脂質 28.3g / 18.2~27.3g  
食塩 3.9g / 2.5g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたsyokustagram(ブログ)もありますので是非御覧ください。  
[www.urvuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page\\_id=166](http://www.urvuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166)



### ① バランスのよい食事の大切さが分かりましたか？



⇒生きる上で食事は欠かせません。食事のバランスが崩れると、**疲れやすい体になり、心が乱れます。**バランスの良い食事を心掛けましょう。

### ④ 学校給食は様々な食品が使われていることを知り食品や料理の名前が分かりましたか？

⇒食材や料理名を意識して食べること、今何を食べているか考えて食べることは大切なことです。



### ② 手洗い、エフロン・三角巾を着けるなど健康や衛生面に気を付けることができましたか？

⇒日頃から健康や衛生面を意識した行動をすると、より美味しく健康的な食事を作ることができます。また健康・衛生面は卒業後の生活や仕事に大きく関わることです。



### ⑤ 給食は多くの人によって支えられていることを知ることができましたか？

⇒給食に限らず、食事が皆さんの手元に届くまでには多くの人がかかわっています。その人たちに感謝の気持ちをもって食べることが大切です。



### ③ 正しい食事のマナーを知り、実践することができましたか？



⇒正しい食事のマナーを知る・守ることは、自分のためだけでなく一緒に食べる人が気持ちよく食事をするように、相手への気遣いの意味もあります。

### ⑥ 卒業後に向け望ましい食事の仕方や生活習慣を理解することはできましたか？

⇒今年度も毎月1回「おにぎりプロジェクト」で卒業後、望ましい食生活を送るためにおにぎりを握る技術と、SDGsや衛生管理、世界情勢など様々な知識を身に付けました。また、「縦割り給食」では学科ごとにメンバーをシャッフルして、普段あまり関わらない先輩・後輩や先生と一緒に給食を食べ、コミュニケーション能力を養いました。はじめは緊張していた人も慣れてくるとたくさんお話してきていましたね！

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| 2日(月)<br>・ごはん<br>・すり身汁<br>・厚揚げのみそ炒め<br>・和風ツナ和え<br><b>783 kcal</b>        | 3日(火)<br>～3年木工科リクエスト～<br>・醤油ラーメン<br>・揚げ餃子<br>・バナナ<br><b>764 kcal</b>           | 4日(水)<br>～3年窯業科リクエスト～<br>・ハヤシライス<br>・ブロッコリーサラダ<br>・原宿ドッグ(メープル)<br><b>986 kcal</b>   | 5日(木) 卒業祝い膳<br>・ちらし寿司<br>・すまし汁<br>・さわらの醤油みりん焼き<br>・菜の花の辛子和え<br>・お祝いいちごゼリー<br><b>816 kcal</b> | 6日(金) 卒業式<br>・チリコンカンライス<br>・フレンチサラダ<br>・豆乳プリンタルト<br><b>901 kcal</b> |
| 9日(月)<br>・ツナバターごはん<br>・みそ汁<br>・焼き魚(ほっけ)<br>・煮浸し<br><b>753 kcal</b>       | 10日(火)<br>・オレンジピュア(くるみ会)<br>・クリームシチュー<br>・鶏の照り焼き<br>・小松菜サラダ<br><b>976 kcal</b> | 11日(水) 縦割り給食<br>・麻婆豆腐丼<br>・みそ汁<br>・のり和え<br>・ゼリー<br><b>788 kcal</b>  | 12日(木)<br>・すき焼き風うどん<br>・桜えび和え<br>・ヨーグルト<br><b>726 kcal</b>                                   | 13日(金)<br>・ごはん<br>・みそ汁<br>・大根と豚肉のピリ辛炒め<br>・しらす和え<br><b>638 kcal</b> |
| 16日(月)<br>・ごはん<br>・みそ汁<br>・さばのねぎみそ焼き<br>・磯マヨネーズ和え<br><b>696 kcal</b>     | 17日(火)<br>・塩ラーメン<br>・揚げ春巻き<br>・オレンジ<br><b>790 kcal</b>                         | 18日(水)<br>・おかかおにぎり(のり) <b>みんなのおにぎり</b><br>・みそ汁<br>・はんぺんの磯辺揚げ <b>プロジェクト</b><br>・筑前煮<br><b>716 kcal</b>   | 19日(木)<br>・ミートソーススパゲティ<br>・ひじきサラダ<br>・焼きプリンタルト<br><b>739 kcal</b>                            | 20日(金)<br><b>春分の日</b>   |
| 23日(月)<br>・チャーハン<br>・みそ汁<br>・鶏のから揚げ<br>・キャベツとかにかまのサラダ<br><b>943 kcal</b> | 24日(火) 終業式<br>・カレーライス<br>・おかかマヨ和え<br>・ゼリー<br><b>887 kcal</b>                   | 「令和7年度北海道立学校学校給食費等支援事業補助金について」<br>学校給食等に係る原材料費の物価高騰が進んでいる状況においても、これまでどおりの学校給食等を提供できるよう、本校においては、保護者等の負担軽減を図ることを目的として、北海道教育委員会の補助金を活用し、必要な経費の支援を受けているところです。こうした制度を活用しながら、栄養バランスや量を保った給食の提供に努めてまいりますので、御理解と御協力をいただきますようお願いいたします。 |  |   |

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

