

2026年

# 3月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
<p>2日</p> <p>①あんかけご飯 ②キャベツのスープ ③海藻サラダ ④牛乳</p> <p>そつぎょうしき <b>卒業式</b></p>	<p>3日</p> <p>①ちらし寿司 ②鶏肉の野菜汁 ③菜の花の和え物 ④三色花ゼリー ⑤牛乳</p> <p>ひな祭り献立</p> 	<p>4日</p> <p>①ご飯 ②みぞれ汁 ③厚揚げのみそ炒め ④わさびマヨネーズ和え ⑤牛乳</p> 	<p>5日</p> <p>①黒コッペパン ②白菜スープ ③メンチカツ ④カリフラワーのサラダ ⑤牛乳</p> 	<p>6日</p> <p>①鮭チャーハン ②小松菜のスープ ③ビーフンサラダ ④牛乳</p> 
<p>9日</p> <p>①ご飯 ②豚汁 ③切り干し大根の卵焼き ④ゴマネーズサラダ ⑤牛乳</p> 	<p>10日</p> <p>①しょう油ラーメン ②ナムル ③テコポン ④牛乳</p> 	<p>11日</p> <p>①きのこウィンナーのピラフ ②ふわふわスープ ③カニ風サラダ ④牛乳</p> 	<p>12日</p> <p>①ご飯 ②みそ汁 ③揚げ魚の野菜あんかけ ④ひじきのフレンチ和え ⑤牛乳</p> 	<p>13日</p> <p>①野菜ドライカレー ②福神漬 ③フルーツヨーグルト ④牛乳</p> 
<p>16日</p> <p>①ご飯②ふりかけ ③みそ汁 ④大根とがんも煮 ⑤ポテトツナサラダ ⑥牛乳</p> 	<p>17日</p> <p>①中華おこわ ②春雨スープ ③キャベツとコーンのサラダ ④牛乳</p> 	<p>18日</p> <p>①ご飯 ②みそ汁 ③豚肉の生姜焼き ④のり和え ⑤牛乳</p> 	<p>19日</p> <p>①食パン ②手作りチョコクリーム ③野菜スープ ④豆腐のピカタ⑤ジャーマンポテト ⑥牛乳</p> 	<p>しゅん ぶん ひ</p> <p><b>春分の日</b></p> 
<p>23日</p> <p>①ご飯 ②たぬき汁 ③焼き魚(さば) ④和風サラダ ⑤牛乳</p> 	<p>24日</p> <p>①スパカツ ②グリーンサラダ ③手作りフルーツゼリー ④牛乳</p> <p>しゅうりょうしき <b>修了式</b></p> 	<p>3日は、ひな祭り献立です。デザートは、<b>桃の花をイメージしたピンクの桃</b>・<b>雪解けをイメージしたレモン風味の豆乳</b>・<b>新緑をイメージしたりんごの3層のゼリー</b>です。</p> <p>テコポンは「清見(きよみ)」と「ポンカン」を掛け合わせてできた柑橘の愛称で、上部が<b>ごぶ</b>のようにぽっこりと盛り上がっているユニークな見た目がチャームポイントです。薄皮がやわらかく、種もほとんど入らないのでそのまま食べられます。</p> 		

\*24日は、今年度最後の給食です。スパカツは、スパゲティーにカツとミートソースをかけて食べます。デザートは、フルーツたっぷりの**手作りゼリー**です。どうぞ、お楽しみに〜♪

しよく いく

# 食育だより



## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

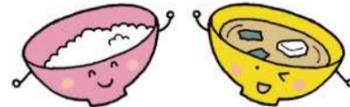
好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた



### 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にすくすくするにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

今年度も残り1か月となりました。3月2日は、卒業式で、3年生ともお別れです。寂しくなりますが、3年生は社会人としてほしみ校舎を旅立ちます。

1、2年生は、春からの新年度に向けて、この1年学んだことを振り返りながら頑張ってお学期末を迎えてください。

## ~今月の給食のポイント~



**3日は、ひな祭り**です。給食では、ひな祭り献立にしました。

**ちらし寿司**と汁物は、鶏肉の野菜汁です。春らしい菜の花の和え物もあります。

デザートは、菱餅をイメージした3色のゼリーです。

桃の花をイメージしたピンクの桃ゼリー・雪解けをイメージしたレモン風味の豆乳ゼリー・新緑をイメージしたりんごゼリーの3層になっています。春は、もうすぐですね。



**テコポン**は「清見(きよみ)」と「ポンカン」を掛け合わせてできた柑橘の愛称で、上部が**こぶ**のようにぼっこりと盛り上がっているユニークな見た目がチャームポイントです。薄皮がやわらかく、種もほとんど入らないのでそのまま食べられます。



19日のパンの日は、食パンが出ます。この日は、チョコクリームを手作りします。甘くて美味しいです。パンにぬって食べましょう。



**たぬき汁**とは・・・古くはたぬきの肉を入れた味噌汁でしたが、仏僧によってたぬきの代わりにコンニャクを胡麻油で炒り味噌汁にすると、味がそっくりになることから、これが精進料理として広まりました。



**3学期最後の給食**は、釧路発祥の**スパカツ**です。

スパゲティーにカツとミートソースをかけた最強コンビのスパゲティーです。デザートは、フルーツをたっぷり入れた手作りのゼリーです。

みなさん1年間、お疲れ様でした！の思いを込めた給食です。

笑顔で修了式を迎えてください。

