

二〇二三年
度
(令和五年)

6
June

給食だより

Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch

【概要版】

パプリカはおよそ100g以上で肉厚の大型カラーピーマンのことを指し、色は黄色や赤色などカラフルなのが特徴です。パプリカは、ピーマンと比較して苦味が少なく甘みが強く感じられます。また、肉厚であることからジューシーさがあります。ピーマンに苦手意識がある方には、ピーマンよりもパプリカが食べやすく感じるかもしれません。

苦味のあるピーマンの方がより栄養があるように思えますが、パプリカはピーマンの約2倍ビタミンCが多く含まれていて、カロテン（ビタミンA）も多く含まれています。

パプリカは、煮込み料理や、サラダにしても楽しむことができます。パプリカもピーマンと同様に油で炒めることでカロテンの吸収促進につながります。

(旬の食材を食べよう<https://www.alsok.co.jp/person/recommend/2053/>から引用)



6月2023

		1(木)		2(金)	
		806Kcal		734Kcal	
		和風スパゲッティ 玉ねぎと絹さやのスープ パインヨーグルト 牛乳		焼き豚チャーハン 白菜のスープ 春雨中華サラダ 牛乳	
5(月)	872Kcal	6(火)	890Kcal	7(水)	701Kcal
ごはん さつまいも汁 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え ももゼリー 牛乳		ハヤシライス コーンスローサラダ 牛乳		角食パン チョコクリーム レタスのスープ ふくらメンチカツ 野菜サラダ 牛乳	
8(木)	805Kcal	9(金)	820Kcal		
あんかけ焼きそば フルーツ杏仁 牛乳		ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 チキン変わり焼き 切り干し大根の煮物 牛乳			
12(月)	762Kcal	13(火)	793Kcal	14(水)	839Kcal
ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ ミニトマト 牛乳		バターロール イチゴジャム ペネスープ タンドリーチキン ほうれん草サラダ 牛乳		わかめごはん いも団子汁 さばの香味焼き 胡瓜ともやしの梅和え 牛乳	
15(木)	990Kcal	16(金)	747Kcal		
札幌みそラーメン パインヨーグルト 牛乳		豚きんぴら丼 じゃが芋汁 白菜のナムル 牛乳			
19(月)	812Kcal	20(火)	845Kcal	21(水)	828Kcal
ごはん 豚汁 鮭の照り焼き オレンジ 牛乳		セルフハンバーガー クラムチャウダー りんごゼリー 牛乳		ごはん わかめとねぎの中華スープ 麻婆豆腐 ライチゼリー 牛乳	
22(木)	772Kcal	23(金)	920kcal		
きつねうどん ツナ和え チーズタルト 牛乳		ポークカレー フルーツゼリー和え 牛乳			
26(月)	808kcal	27(火)	701kcal	28(水)	758kcal
豚肉のブルコギ丼 ワカメスープ りんご 牛乳		ソフトフランスパン コンクリームスープ 鶏肉のガーリックマトソース グリーンサラダ マーマレードジャム 牛乳		高野豆腐の炊き込みご飯 絹さやとワカメのみそ汁 鰯ゼンギ 三色ごま和え 牛乳	
29(木)	762kcal	30(金)	878kcal		
ソース焼きそば たまごスープ みかんヨーグルト 牛乳		ごはん 春雨中華スープ 鶏肉のから揚げ 切り干し中華サラダ 牛乳			

*材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

発行人/北海道高等学校 専攻科情報デザイン科「給食だより」編集チーム

発行/北海道高等学校