

二〇二三年
七月
（令和五年）

7
July

給食だより

Hakaido high school for the Deaf
News from school lunch

【概要版】

トウガラシの仲間で、甘味があり、楕円形のものピーマンと呼ばれています。緑色のピーマンは、未熟なうちに収穫したもの。樹で完熟させたものが赤ピーマンで、甘みが強くなり、ビタミンCやカロテンの量も倍増します。

ピーマンが日本に伝わったのは明治初期ですが、戦後、食の欧米化と共に一般家庭にも広まりました。近年では、子ども向けに苦みの少ない品種も開発されています。また、切り方でも味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りより、縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができます。



(JAグループ春・夏の旬野菜 <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=12>から引用)

7月 2023

3(月)	871Kcal	4(火)	748Kcal	5(水)	930Kcal	6(木)	881Kcal	7(金)	842Kcal
五目鶏飯 簡単呉汁 鱈フライ ほうれん草のごま和え 飲用牛乳		コッペパン みかんジャム たまごスープ かぼちゃコロッケ ツナとマカロニのサラダ 牛乳		ごはん（給食） 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 大豆とひじきの炒め煮 牛乳		コーン塩ラーメン 洋梨 牛乳		わかめごはん 七タスープ うほし型ハンバーグ もやしとピーマンのソテー 七タデザート 牛乳	
10(月)	819Kcal	11(火)	700Kcal	12(水)	899Kcal	13(木)	748Kcal	14(金)	924Kcal
ごはん 厚揚げと絹さやのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のなめたけ和え 牛乳		セルフホットドッグ 肉団子スープ オレンジ 牛乳		キーマカレー パイ 牛乳		冷やし肉みそうどん バナナヨーグルト 牛乳		ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 豚カルビと夏野菜のオイスター炒め りんご 牛乳	
17(月)		18(火)		19(水)	923Kcal	20(木)	755Kcal	21(金)	813kcal
				ごはん ワンタンスープ チンジャオロース 杏仁フルーツ和え 飲用牛乳		ソースカツ丼 絹さやと若布のみそ汁 ももゼリー 牛乳		五目炒飯 レタスのスープ 春雨中華サラダ 牛乳	
22(土)	930kcal	23(日)	775kcal						
救給カレー（災害用） フライドポテト チキンナゲット ミニクレープ 牛乳		中華丼 わかめスープ レモンゼリー 牛乳							
24(月)		25(火)	725kcal						
		コッペパン イタリアンスープ ポークハムカツ 野菜のソテー マーマレードジャム 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