二〇二三年度
（令和五年度）

# 給食だより

【概要版】

8 August

Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch

オクラはアオイ科の植物で、タンパク質、糖質、ビタミンB1、B2を豊富にふくむ緑黄色野菜です。

オクラの原産地はアフリカといわれています。

切り口が星のような形をしていて、独特のぬめりととろろに似た風味が好まれ、健康食として人気も高い野菜です。

日本では、平成30年産で10,708トン出荷されています。

特に出荷割合は鹿児島県が40%、高知県が18%で栽培が盛んです。

（農林水産省Webページ　https://www.maff.go.jp/j/heya/kodomo_sodan/0307/02.htmlから引用）

## 8月 2023

| 21(月) 853Kcal | 22(火) 886Kcal | 23(水) 830Kcal | 20(木) 762Kcal | 21(金) 821kcal |
|---|---|---|---|---|
| 夏野菜のチキンカレー<br>すいか<br>牛乳 | バターロール<br>じゃが芋とウインナーのスープ<br>牛肉コロッケ70g<br>マカロニツナサラダ<br>とうもろこし<br>牛乳 | ごはん<br>ごま風味豚汁<br>鱈のみそ焼き<br>胡瓜ともやしの梅和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | 肉うどん<br>竹輪の磯部揚げ<br>シャキシャキパイン<br>牛乳 | 挽き肉ビビンバ丼<br>たまごスープ<br>ブルーベリータルト<br>牛乳 |
| **28(月) 790Kcal** | **29(火) 798cal** | **30(水) 741Kcal** | **31(木) 978Kcal** | |
| ごはん<br>春雨中華スープ<br>回鍋肉<br>やわらか杏仁豆腐<br>牛乳 | ごはん<br>にらのみそ汁<br>焼き肉風豚カルビ炒め<br>梨<br>牛乳 | かき揚げ<br>すまし汁<br>水菜のサラダ | 野菜ラーメン(みそ)<br>茹で卵<br>洋梨<br>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/北海道高等聾学校 専攻科情報デザイン科「給食だより」編集チーム　　発行/北海道高等聾学校