

二〇二三年
度
（令和五年）



給食だより

【概要版】

Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch

10月は、秋鯖とも呼ばれる脂ののったマサバが旬を迎えます。マサバはスーパーなどでよく見かける一般的なサバです。この時期のサバは、たつぷりとエサを食べて産卵に向けて蓄えているため、脂がのっておいしくなっています。

おいしい時期を迎えたサバは、味噌煮や塩焼きにするのはもちろん、おろし煮にしたり竜田揚げにしてみるのもおすすめです。

サバには、青魚特有のドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸が豊富に含まれています。血液をサラサラにしたり脳の血栓予防に役立つとされていて、健康をサポートしてくれる栄養素です。



【さば】

(<https://www.aisok.co.jp/person/recommend/2072/>) から引用

10月 2023

2(月)	808Kcal	3(火)	750Kcal	4(水)	765Kcal	5(木)	769Kcal	6(金)	813Kcal
豚すき丼 高野豆腐のみそ汁 キャベツの塩こんぶ和え 牛乳		ごはん 白菜としめじのみそ汁 アジフライ 絹さやのソテー 牛乳		ソフトフランスパン ゆめちからペンネスープ ポークハムカツ キャベツのサラダ みかんジャム 牛乳		五目あんかけうどん ツナのサラダ ぶどうゼリー 牛乳		豚肉のブルコギ丼 韓国風ワカメスープ もやしのナムル 牛乳	
9(月)		10(火)	815Kcal	11(水)	944Kcal	12(木)	837Kcal	13(金)	769Kcal
		コッペパン マカロニスープ 鶏肉のピザ風焼き ホウレン草とコーンのサラダ ブルーベリージャム 牛乳		ポークカレー コールスローサラダ 牛乳		クリームパスタ 人参とハムのサラダ 牛乳		ごはん 厚揚げと絹さやのみそ汁 タラのみそマヨネーズ焼き ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	
16(月)	874kcal	17(火)	778Kcal	18(水)	853Kcal	19(木)	741Kcal	20(金)	802Kcal
ごはん 大根の中華スープ 麻婆豆腐 フルーツ杏仁 牛乳		黒糖パン 野菜スープ ハンバーグデミソース パスタツナサラダ 牛乳		ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 果物(梨) 牛乳		ソース焼きそば たまごスープ 果物(バナナ) 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	
23(月)	805kcal	24(火)	879Kcal	25(水)	852Kcal	26(木)	917Kcal	27(金)	906kcal
ごはん 中華風スープ 鶏肉のから揚げ 切り干し中華サラダ 牛乳		ツイストパン クリームシチュー カレーコロッケ イタリアン風サラダ 牛乳		ごはん さつま汁 鯖の照り焼き 野菜とひじきのお浸し 牛乳		野菜ちゃんぽん みかんヨーグルト 牛乳		チキンカレー コーンサラダ 牛乳	
30(月)	778kcal	31(火)	822kcal						
ソースカツ丼 豆腐と若布のみそ汁 胡瓜ともやしの梅和え 牛乳		バターロールパン じゃが芋とウインナーのスープ かぼちゃ挽き肉フライ フレンチサラダ パンブキンパバロア 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/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