

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

寒くなってくると食べたくなるのが鍋ですね。鍋に入れる食材として欠かせないのが、白菜です。白菜も10月～11月ごろから旬で、冬に入るとピークを迎えます。この時期の白菜は、柔らかくなり風味もアップ。鍋や煮物、浅漬だけではなくサラダにしてもおいしいですよ。白菜に栄養はあるのか？と思う方もいるかもしれませんが、カリウムがたくさん含まれています。カリウムは塩分を排出する働きがあるため、高血圧の予防に期待できます。また、ビタミンCも含まれているため、風邪予防にもおすすめの食材です。



(<https://www.aisok.co.jp/person/recommend/2082/>) から引用

II 月 2023

1(水) 866Kcal 2(木) 838Kcal 3(金)

ごはん
なめこのみそ汁
肉じゃが
もやしの胡麻酢和え
牛乳

ベベロンチーノスパゲッティ
水菜のサラダ
栗のムース
牛乳

6(月) 845Kcal 7(火) 955Kcal 8(水) 805Kcal 9(木) 821Kcal 10(金) 911Kcal

ごはん
とりごぼう汁
さばのみそ煮
三色ごま和え
牛乳

黒糖パン
クラムチャウダー
タンドリーチキン
ツナとマカロニのサラダ
オレンジゼリー
牛乳

チンジャオロースーパ
油揚げと小松菜の味噌汁
鯖の香味焼き
ほうれん草のごま和え
牛乳

きつねうどん
ビーフンささみ和え
みかんヨーグルト
牛乳

キーマカレー
コールスローサラダ
牛乳

13(月) 811kcal 14(火) 771Kcal 15(水) 828Kcal 16(木) 845Kcal 17(金) 826Kcal

挽き肉ビビンバ
たまごスープ
みかん
牛乳

揚げパン (きなこ味)
肉団子スープ
さつま芋のコンソメ煮
ぶどうゼリー
牛乳

ごはん
もずくとお揚げのみそ汁
鮭ちゃんちゃん焼き風
豚肉と切り干しのおかか炒め
牛乳

たまごとうどん
小松菜のごま和え
お米deガトーショコラ
牛乳

中華丼
南瓜と長葱のみそ汁
小松菜の磯和え
牛乳

20(月) 900kcal 21(火) 806Kcal 22(水) 829Kcal 23(木) 891Kcal 24(金) 868kcal

スパゲッティミートソース
カリカリサラダ
ヨーグルト
牛乳

ワカメごはん
具だくさん味噌汁
ブリの甘酢あんかけ
キャベツのチーズサラダ
牛乳

横割りパンズパン
南瓜入りクリームスープ
ポークハムカツ
千切キャベツ
果物(オレンジ)
牛乳

広東麺
大学芋
洋梨

ごはん
豚汁
鯖の香味焼き
ほうれん草のごま和え
牛乳

27(月) 805kcal 28(火) 830kcal 29(水) 813kcal 30(木) 850kcal

コーン炒飯
ウイナースープ
ツナのマヨサラダ
牛乳

牛乳坦々麺
中華風たたききゅうり
牛乳

ごはん
高野豆腐のみそ汁
豚肉の生姜焼き
小松菜のごま和え
牛乳

ポークときのこのカレー
フルーツポンチ
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