

（令和五年）
二〇二三年度

I2
December

給食だより

【概要版】

Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch

江戸時代に、小松川（東京の江戸川区周辺）で栽培されていたことから小松菜と名付けられたといわれています。小松菜は1年中出回っている野菜ですが、旬は冬です。耐寒性があり、霜にあたることで甘みがアップし、おいしさも増します。また、β-カロテンやビタミンB群、ビタミンK、鉄分、カルシウムなどの栄養がたっぷり。ビタミンKは鼻血などの際に血を止めるはたらきや、骨の健康維持に役立つとされる栄養素です。丈夫な体作りを手助けしてくれるカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれているといわれています。

また、小松菜はアクが少ないため、下茹でが不要で食べやすい野菜です。油炒めにしたりおひたしにしたりと使い勝手がよく、冬の食卓におすすめの食材です。



【こまつな】

(<https://www.aisok.co.jp/person/recommend/2093/>) から引用

I2月 2023

1 (金) 816Kcal

麻婆豆腐丼
わかめとねぎの中華スープ
キャベツの塩こんぶ和え
牛乳

4 (月) 858Kcal 5 (火) 756Kcal 6 (水) 843Kcal 7 (木) 871Kcal 8 (金) 734Kcal

<室蘭聾学校メニュー>

室蘭焼き鳥丼
うずらの卵のみそ汁
小松菜のサラダ
牛乳

<高等聾学校メニュー>

小樽あんかけ焼きそば
わかめスープ
ぶどうゼリー
牛乳

<函館聾学校メニュー>

わかめごはん
具だくさん味噌汁
ぶりの野菜甘酢あんかけ
キャベツのチーズサラダ
牛乳

カレー南蛮うどん

鶏肉の甘酢炒め
みかんゼリー
牛乳

セルフハムカツバーガー

南瓜入りクリームスープ
果物(オレンジ)
牛乳

11 (月) 791kcal 12 (火) 869Kcal 13 (水) 760Kcal 14 (木) 800Kcal 15 (金) 802Kcal

ごはん
大根と若布のみそ汁
さばのみそ煮
青梗菜の炒めもの
牛乳

ツイストパン
ブラウンシチュー
かぼちゃコロケ
フレンチサラダ
牛乳

高野豆腐の炊き込みご飯
ふのりのみそ汁
タラのみそマヨネーズ焼き
ほうれん草の海苔和え
牛乳

和風スパゲッティ
ささみとキャベツのサラダ
豆乳プリンタルト
牛乳

かき揚げ丼
すまし汁
鶏と大根の煮物
牛乳

18 (月) 891kcal 19 (火) 800Kcal 20 (水) 915Kcal 21 (木) 988Kcal 22 (金)

ごはん
なめこのみそ汁
肉じゃが
もやしの胡麻酢え
牛乳

セルフホットドッグ
ミートボールスープ
イタリアンサラダ
牛乳

みそラーメン
茹で卵(半分)
みかんゼリー
牛乳

チキンカレー
ブロッコリーサラダ
クリスマスケーキ
牛乳