二〇二四年
（令和六年）

給食だより

【概要版】

Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch

I
January

鍋の具材として水菜を入れるという方も多いのではないでしょうか。冬が旬の水菜は、京都原産の野菜でもあり「京菜」とも呼ばれています。
水菜は、免疫力強化などに期待できるカロテンやビタミンCが豊富です。それだけではなく、むくみを解消してくれるカリウムや、妊活・妊娠中の方にはかかせない葉酸も含まれています。
水菜はクセが少なく肉や魚の臭みを取ってくれるため、鍋ものに使うのが一般的ですが、サラダとしても食べることができます。旬の水菜は、シャキシャキと歯ごたえが良いので、生で食べてもおいしいのが特徴です。

（https://www.alsok.co.jp/person/recommend/2094/）から引用

I月 2024

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)

8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)

15(月)	16(火)	17(水) 867Kcal	18(木) 837Kcal	19(金) 884Kcal
		ごはん 鶏ごぼう汁 メンチカツ 切干大根の炒め煮 牛乳	コーンクリームパスタ 人参とハムのサラダ 牛乳	ドライカレー フルーツ白玉 牛乳

22(月) 754kcal	23(火) 933Kcal	24(水) 805Kcal	25(木)	26(金)
ごはん ワカメスープ 回鍋肉 果物（オレンジ） 牛乳	ツイストパン チョコクリーム マカロニシチュー 牛肉コロッケ コールスローサラダ 牛乳	豚すき丼 もずくと油揚げのみそ汁 胡瓜ともやしの梅和え 牛乳		

29(月) 817kcal	30(火) 821kcal	31(水) 813kcal
わかめごはん キャベツと油揚げのみそ汁 チキン変わり焼き 青梗菜と厚揚げの中華風炒め 牛乳	横割りバンズパン かぼちゃポタージュ ハンバーグデミソース 野菜サラダ 牛乳	プルコギ丼 ワカメスープ もやしのナムル 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