

二〇二四年
（令和六年）

2
February

給食だより

【概要版】
Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch



爽やかな香りと強い酸味が特徴のレモン。レモンの栄養成分というビタミンCを思い浮かべられる方が多いでしょう。ビタミンCは、免疫力を高める効果があり風邪予防に役立ちます。さらに、レモンは酸っぱさのもととなるクエン酸の含有量が果物の中でトップクラスです。クエン酸は、代謝を向上させるためダイエットに役立つほか、疲労回復にも効果を発揮します。また、クエン酸と一緒に摂ることでカルシウムなどの栄養素を体内に吸収しやすくするため、料理にレモンを添えるのは栄養面でも効果的です。レモンは、冬に旬を迎えます。酸味が強いいため、お菓子や料理のアクセントに使うのが一般的ですが、レモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」を食べて、風邪を予防するのもおすすめです。

(<https://www.atsuko.jp/person/recommend/2006>から引用)

2月 2024

1(木)		2(金)	
847kcal		878kcal	
スパゲッティミートソース 水菜のサラダ ガトーショコラ 牛乳		ごはん 豚汁 鯖の香味焼き ひじきの炒め煮 牛乳	
5(月)		6(火)	
818kcal		880kcal	
ごはん 中華風ワカメスープ 八宝菜 わらか杏仁豆腐 牛乳		バターロール コーンポタージュスープ タンドリーチキン ほうれん草サラダ ぶどうゼリー 牛乳	
7(水)		8(木)	
774kcal		722kcal	
ごはん きのこのみそ汁 ほっけのごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 牛乳		ソース焼きそば わかめスープ みかんヨーグルト 牛乳	
9(金)		12(月)	
896kcal		818kcal	
チキンカレー コールスローサラダ 牛乳		揚げパン 肉団子スープ 鶏肉の照り焼き 枝豆とツナのサラダ 牛乳	
13(火)		14(水)	
937kcal		808Kcal	
揚げパン 肉団子スープ 鶏肉の照り焼き 枝豆とツナのサラダ 牛乳		カレーピラフ ウインナースープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バレンタインプリン 牛乳	
15(木)		16(金)	
778Kcal		836Kcal	
五目うどん きのこのバター炒め さつま芋と栗のタルト 牛乳		ごはん 芋と小松菜のみそ汁 鮭ちゃんちゃん焼き風 豚肉と切り干しのおおかか炒め 牛乳	
19(月)		20(火)	
782kcal		895Kcal	
チンジャオロース丼 たまごとチンゲン菜のスープ 春雨サラダ 牛乳		セルフコロッケバーガー ミネストローネスープ バインヨーグルト 牛乳	
21(水)		22(木)	
789Kcal		878Kcal	
わかめごはん 厚揚げの具だくさん汁 ホタテフライ 大根とかんもの煮物 牛乳		ベベロンチーノスパゲティ 人参とハムのサラダ 苺のクレープ 牛乳	
23(金)		26(月)	
		853kcal	
		ごはん 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 キャベツの塩こんぶ和え 牛乳	
27(火)		28(水)	
841kcal		843kcal	
セルフザンタレバーガー 野菜の中華スープ フルーツ杏仁和え 牛乳		そぼろ丼 芋と若布のみそ汁 野菜の二色浸し 牛乳	
29(木)			
801kcal			
チャンボン麺 茹で卵（半分） すだちゼリー 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