

二〇二四年度
(令和五年)

3
March

給食だより

Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch

【概要版】

カツオは、春と秋の年2回旬を迎えます。3月から旬を迎えるカツオは、初鯨や上り鯨と呼ばれます。

春に旬を迎えるカツオは、さっぱりしているのが特徴。脂質は秋に漁獲されるカツオと比べて少なく、たんぱく質は春に漁獲されるカツオの方が多いといわれています。

春のカツオはヘルシーなので脂質が気になる

という方におすすめです。鉄分やビタミンB群が豊富で、貧血予防に役立ちます。脂が少なくあっさりとしているため、たたきにするとおいしくいただけます。ご家庭でたたきを作るなら、カツオに塩をふってフライパンや直火で焼くだけで簡単に作れますよ。



(<https://www.aisok.co.jp/person/recommend/2107/>) から引用

3月 2024

1(金)

4(月)	804kcal	5(火)	902kcal	6(水)	824kcal	7(木)	732kcal	8(金)	817kcal
ごはん わかめと油揚げのみそ汁 すき焼き風煮 小松菜の磯和え 牛乳		ツイストパン チョコクリーム ポトフ 牛肉コロッケ シーザーサラダ 牛乳		ごはん さつまいも汁 鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 牛乳		あんかけ焼きそば 青梗菜のスープ パインゼリー 牛乳		ポークカレー 野菜サラダ 牛乳	
11(月)	712Kcal	12(火)	743kcal	13(水)	815Kcal	14(木)	815Kcal	15(金)	831Kcal
ごはん 白菜としめじのみそ汁 肉じゃが 小松菜のごま和え 牛乳		バターロール ブラウンシュチュ オムレツ フレンチサラダ 果物(オレンジ) 牛乳		ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 大豆とひじきの炒め煮 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		麻婆豆腐丼 わかめと椎の中華スープ 切り干し大根のツナサラダ 牛乳	
18(月)	822kcal	19(火)	868Kcal	20(水)		21(木)	772Kcal	22(金)	
ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の磯和え 牛乳		ツイストパン クリームシュチュ カレーコロッケ イタリアン風サラダ 牛乳				ソースカツ丼 豆腐と若布のみそ汁 みかんゼリー 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