

# 給食だより 10月号



北海道小樽潮陵高等学校校定時制

令和5年9月29日 No.7

日	曜	献立	行事
1	日		
2	月	肉みそ丼、豆腐サラダ、味噌汁（ほうれん草・あげ）	
3	火	カレーうどん、ポテトのチーズ焼き	
4	水	サバの味噌煮、もやしチャンプルー、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	
5	木	シュウマイ、エビチリ、味噌汁（いも・しめじ）	
6	金	豚肉の揚げおろし煮、おから金平、味噌汁（とうふ・なめこ）	
7	土		
8	日		
9	月		スポーツの日
10	火	洋風ちらし寿司、鶏の唐揚げ、岩のりのすまし汁	就職講話
11	水	ピリ辛キムチうどん、ベーコンとポテトの春巻き	
12	木		小樽学
13	金	焼き魚（塩サバ）、納豆、豚汁	
14	土		
15	日		
16	月	ギョーザ、ニラともやしの炒め物、たまごスープ	授業見学週間
17	火	塩ラーメン、たぬきおにぎり	
18	水	エビピラフ、ポテトオムレツ、スープ	
19	木	鶏肉と根菜のカレー、サラダ	
20	金	ガーリックパン、マカロニグラタン、果物	
21	土		
22	日		
23	月	豚かやくご飯、味噌おでん、ワカメのお吸い物	
24	火	五目揚げかまぼこ、白菜の煮びたし、味噌汁（いも・わかめ）	見学旅行（3年）
25	水	豚キムチ、春雨サラダ、味噌汁（えのき・とうふ）	
26	木	チキンかつ、ちくわサラダ、味噌汁（白菜・あげ）	
27	金	きのこの和風パスタ、豆腐のラザニア風	
28	土		
29	日		
30	月	ほたてフライ、厚揚げのカレー炒め、味噌汁（玉ねぎ・たまご）	
31	火	ハロウィンメニュー：モンスターハンバーガー、かぼちゃのスープ	

## ～ 鮭 の 栄 養 ～

鮭には、良質なタンパク質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらや筋子には、ビタミンEが多く含まれています。味に癖がないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。



### ◇◇◇ 代表的な鮭の種類 ◇◇◇

白鮭、紅鮭、銀鮭、キングサーモン（マスノスケ）、カラフトマスなどがあります。