

給食だより11月号



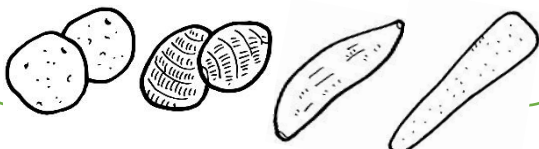
北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和5年10月31日 No.8

日	曜	献立	行事
1	水	ドライカレー、蓮根とひじきのサラダ	
2	木	広東麺、赤飯おにぎり	
3	金		文化の日
4	土		
5	日		
6	月	五目いなり、沢煮椀	
7	火	カツ丼、けんちん汁	
8	水	ハヤシライス、野菜スープ	
9	木	焼き魚、鶏つくねと大根の煮物、味噌汁（もやし・あげ）	
10	金	シチューパスタ、コロッケ	
11	土		
12	日		
13	月	ギョーザ、もやしサラダ、サンラータンスープ	
14	火	牛丼、ほうれん草のなめ茸和え、味噌汁（大根・あげ）	学校説明会
15	水	わかめうどん、天むす	
16	木	サバの中華風照り焼き、春雨の塩炒め、味噌汁（えのき・豆腐）	
17	金	ハム卵サンド、ミネストローネ、果物	
18	土		
19	日		
20	月	ポークカレー、サラダ	
21	火	鮭のちゃんちゃん焼き、根菜の金平、味噌汁（いも・しめじ）	
22	水	ソース焼きそば、クレープのバナナ巻き	
23	木		勤労感謝の日
24	金	鶏マヨ丼、肉じゃが汁	
25	土		
26	日		
27	月	ちゃんぽん麺、鮭わかめおにぎり	
28	火	煮込みハンバーグ、サラダ、コーンスープ	後期中間考査①
29	水	焼き魚、肉豆腐、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	後期中間考査②
30	木	フライ盛り合わせ、ひじきと大豆の煮物、味噌汁（にら・たまご）	後期中間考査③

○でん粉たっぷりのイモ類

イモには、でん粉たっぷりの糖質が多く含まれています。でん粉は多糖類で、ブドウ糖やショ糖などに比べて体内でゆっくり吸収されるため、生活習慣病の予防にも効果があると言われています。



気をつけよう！

じゃがいもの芽は



じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が多く含まれています。芽がでている場合は、包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。