

給食だより 1 月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和6年1月15日 No10

日	曜	献立	行事
15	月	ちらし寿司・なめこ汁、 鶏の唐揚げ、ごぼうのごま酢和え	冬季休業後集会、SPI入門テスト
16	火	チーズタッカルピ風、チャプチェ、豆腐と卵のスープ	
17	水	かき揚げ丼、けんちん汁	
18	木	野菜しょう油ラーメン 、わかめおにぎり	
19	金	チキンソテー・ ポテトサラダ 、おから金平、味噌汁（ほうれん草・あげ）	
20	土		
21	日		
22	月	チャーハン、 エビチリ 、スープ	
23	火	鶏肉と大根のカレー、サラダ	
24	水	白身フライ、クリームシチュー	
25	木	かつスパ 、サラダ	
26	金	焼肉丼、もやしナムル、味噌汁（いも・わかめ）	卒業考査①
27	土		
28	日		
29	月	ハム卵サンド 、シーフードチャウダー	卒業考査②
30	火	油淋鶏、麻婆豆腐、わかめスープ	卒業考査③
31	水	カレーうどん、大学芋	卒業考査④

冬の寒さに備えて体温を保ちましょう

旬の野菜は栄養たっぷり！

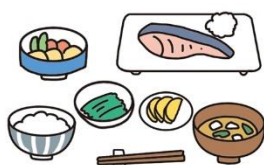
☆スープに溶けた栄養まで

野菜の栄養素は水溶性のものが多く、スープまで食べられる鍋物がお勧めです。加熱で野菜のかさも減るので、たくさん食べられます。



☆煮物でからだもポカポカ

根菜は、しっかり煮て食べると体を温める効果があるので、煮物などがお勧めです。



♪ ♪ ♪ リクエスト給食 ♪ ♪ ♪

本校では、卒業生にリクエスト給食を実施しています。卒業前に、また食べたい給食をリクエストしてもらい、それを献立に入れています。今月は、そのリクエスト（太字）が入った献立です。卒業生の皆さん、当日を楽しみにしててくださいね。