給食だより2月号

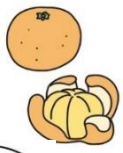


北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和６年１月31日　No.11

日	曜	献立	行事
1	木	焼き魚（塩さば）、鶏つくねと大根の煮物、味噌汁（なめこ・とうふ）	
2	金	ハヤシライス、スープ	
3	土		
4	日		
5	月	鶏そぼろ丼、田舎汁	
6	火	五目揚げかまぼこ、白菜の煮びたし、味噌汁（玉ねぎ・卵）	
7	水	ソース焼きそば、コロッケ	
8	木	つくねハンバーグ、白滝煮、味噌汁（白菜・あげ）	
9	金	カレーツナサンド、ポトフ	
10	土		
11	日		建国記念の日
12	月		振替休日
13	火	魚のフライ、豚バラの豆腐巻、味噌汁（大根・わかめ）	
14	水	オムライス、スープ、ゼリー	
15	木	カレーラーメン、スパムおにぎり風	
16	金	五目ご飯、ちくわの磯辺揚げ、味噌汁（小松菜・とうふ）	
17	土		
18	日		
19	月	他人丼、肉じゃが汁	
20	火	キムチチャーハン、ギョーザ、春雨スープ	
21	水	肉うどん、いなり寿司	
22	木	たらのごま塩から揚げ、大根とツナの煮物、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	学年末考査①
23	金		天皇誕生日
24	土		
25	日		
26	月	豚肉の生姜焼き、金平ごぼう、味噌汁（いも・わかめ）	学年末考査②
27	火	ポークカレー、サラダ	学年末考査③
28	水	野菜味噌ラーメン、おかかおにぎり	学年末考査④
29	木	卒業・進級おめでとう！　お祝いプレート	卒業式予行　卒業生を送る会

ミカンを食べたら黄色くなった？





冬の代表的な果物ミカン。食べるとロいっぱいに広がる甘酸っぱい味もさることながら、ビタミンＣがたっぷりで風邪予防にも効果的です。

ところで、連日ミカンをたくさん食べて、手のひらや顔がなんだか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？これは『乾皮症』といい、カロテンの取り過ぎが原因で起こるものです。つまり、カロテンが豊富な野菜（人参、南瓜など）を食べ過ぎても同じような症状が出るのです。