

給食だより 6月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和7年5月30日 No.3

日	曜	献立	行事
1	日		
2	月	餃子、五目麻婆、わかめスープ	
3	火	サバの味噌煮、もやしの炒め物、味噌汁（なめこ・とうふ）	前期中間審査①
4	水	豚肉うどん、海老フライ巻き	前期中間審査②
5	木	豚肉のマヨネーズ焼き、れんこんの金平、味噌汁（大根・あげ）	前期中間審査③
6	金	ハヤシライス、サラダ	前期中間審査④
7	土		
8	日		
9	月	野菜しょうゆラーメン、おかかおにぎり	
10	火	鮭寿司、たこ焼き風かまぼこ、ソーめん汁	歯科検診
11	水	チキン南蛮、ひじきの煮物、味噌汁（いも・玉ねぎ）	
12	木	シーフードピラフ、鶏肉のチーズ焼き、ふわふわ玉子スープ	
13	金	ポークチャップ、サラダ、ポテトスープ	
14	土		
15	日		
16	月	ソース焼きそば、コロッケ、バナナ	
17	火	肉みそ丼、四川風スープ	
18	水	焼き魚（塩ホッケ）、とうふの豚バラ巻、味噌汁（小松菜・あげ）	
19	木	鶏マヨ丼、味噌汁（えのき・とうふ・ほうれん草）	
20	金	フライ盛り合わせ、豚シャブサラダ、味噌汁（玉ねぎ・たまご）	
21	土		
22	日		
23	月	キムチチャーハン、エビシュウマイ、きのこスープ	
24	火	魚の唐揚げ甘酢あんかけ、切り干し大根煮、味噌汁（いも・わかめ）	
25	水	ポークカレー、コールスロー	
26	木	牛ごぼうおこわ、沢煮椀	宿泊研修（1年）
27	金	あんかけ焼きそば、パインヨーグルト	↓
28	土		
29	日		
30	月	ハンバーグプレート、コーンスープ	

レタスいろいろ



レタスには、球状に結球するものと、球状にならない不結球のものなどがあります。結球するものは一般的なレタスやサラダ菜、不結球のものはサニーレタスやリーフレタス、サンチュなどです。レタス類の中でもサラダ菜やサニーレタス、リーフレタス、サンチュなどはβ-カロテンがとて多く含まれています。

レタスは加熱してもおいしい

日本では生で食べる人が多いレタスですが、鍋物や炒め物、スープなどにしてもおいしく食べられます。また、加熱するとかさが減ってたくさんの量を食べられます。

