

給食だより 5月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和7年4月30日 No.2

日	曜	献立	行事
1	木	豆入りキーマカレー、コロッケ、サラダ	
2	金	豚天丼、きゅうりとわかめの酢の物、味噌汁（なめこ・豆腐）	
3	土		憲法記念日
4	日		みどりの日
5	月		こどもの日
6	火		振替休日
7	水	他人丼、田舎汁	
8	木	もやし味噌ラーメン、わかめご飯おにぎり	
9	金	五目ご飯、揚げ出し豆腐、味噌汁（ほうれん草・えのき・たまご）	
10	土		
11	日		
12	月	かしわうどん、納豆巻き	
13	火	たらのごま塩唐揚げ、宝袋、味噌汁（いも・玉ねぎ）	
14	水	エビピラフ、ポテトオムレツ、スープ	生徒総会
15	木		開校記念日
16	金	あじフライ、天津もやし、味噌汁（大根・あげ）	
17	土		
18	日		
19	月	ミートソーススパゲッティ、サラダ	
20	火	餃子、もやしサラダ、たまごスープ	
21	水	焼き魚（塩サバ）、肉じゃが、味噌汁（小松菜・とうふ）	内科検診
22	木	豚肉の生姜焼き、マカロニサラダ、味噌汁（えのき・わかめ）	
23	金	鶏肉と大根のカレー、サラダ	
24	土		
25	日		
26	月	エビフライ丼、もやし豚汁	
27	火	鮭のマヨネーズ焼き、春雨の塩炒め、味噌汁（いも・わかめ）	
28	水	とんかつ、ポテトサラダ、味噌汁（にら、たまご）	
29	木	ピリ辛キムチうどん、豆腐のミートグラタン	
30	金	牛肉、味噌けんちん汁	

疲労回復作用のある アスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラ銀酸が多く含まれています。

また、やわらかい穂先は栄養価が高く、血管を強くするルチンも含まれています。



～選ぶときのポイント～

茎はまっすぐで曲がっていない

穂先が締まっている
切り口がみずみずしい

