

給食だより12月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和7年11月28日 No.9

日	曜	献立	行事
1	月	焼き魚のおろしポン酢、おでん、みそ汁（わかめ・麴）	
2	火	サンマー麺、おにぎり	
3	水	親子丼、ほうれん草白和え、みそ汁（もやし・玉ねぎ）	
4	木	チキンケバブ、マカロニアラピアータ、トルコ風豆スープ	
5	金	キーマカレー、スパサラ、コーンスープ	
6	土		
7	日		
8	月	あじフライ、ひじき煮、みそ汁（長ねぎ・麴）	
9	火	カレーうどん、おにぎり	
10	水	ブルコギ、春雨サラダ、わかめスープ	
11	木	チキンソテー和風ソース、切り干し大根、みそ汁（えのき・しめじ）	
12	金	ポークカレー、サラダ、ゼリー	
13	土		
14	日		
15	月	サバの味噌煮、牛肉コロッケ、みそ汁（長ねぎ・もやし）	
16	火	ボンゴレロッソ、サラダ、クリームシチュー	
17	水	煮込みハンバーグ、サラダ、コンソメスープ	
18	木	麻婆豆腐、春巻き、中華スープ	
19	金	チキンカレー、シーザーサラダ、コンソメスープ	
20	土		
21	日		
22	月	タンドリーチキン、ピーマン炒め、コーンスープ	体育大会・冬季休業前集会
23	火	冬季休業～1月15日まで	

体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果などもあります。

千切り



すりおろし



生姜は、冷凍保存できます。すりおろしや千切りがおすすめです。