

給食だより2月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制
令和8年1月30日 No.11

日	曜	献立	行事
1	日		
2	月	魚のフライ、ほうれん草のおひたし、みそ汁（人参・長ねぎ）	
3	火	ハンバーグ、マカロニサラダ、コンソメスープ	
4	水	麻婆豆腐、春雨サラダ、わかめスープ	
5	木	鶏の唐揚げ、ひじき煮、みそ汁（もやし・麩）	
6	金	豚肉と野菜の炒め物、もやしナムル、みそ汁（わかめ）	
7	土		
8	日		
9	月	肉じゃが、厚焼き玉子、みそ汁（大根）	
10	火	あさりの混ぜご飯、コロッケ、すまし汁	
11	水		建国記念の日
12	木	ハヤシライス、サラダ、コンソメスープ	
13	金	味噌ラーメン、ミニチャーハン	
14	土		
15	日		
16	月	他人丼、白菜のキムチ和え、みそ汁（えのき・麩）	
17	火	マヨハーブチキン、マカロニサラダ、中華スープ	
18	水	焼売&春巻き、切り干し大根、みそ汁（もやし・長ねぎ）	
19	木	カレーうどん、ほうれん草のおひたし	
20	金	チャプチェ、大根煮物、わかめスープ	学年末考査①
21	土		
22	日		
23	月		天皇誕生日
24	火	とり天、ほうれん草の和え物、みそ汁（キャベツ・麩）	学年末考査②
25	水	おでん、麻婆春雨、酸辣湯	学年末考査③
26	木	鶏の甘酢あん、スパゲッティサラダ、みそ汁（麩・わかめ）	学年末考査④
27	金	海老ときのこの混ぜご飯、餃子、豚汁	卒業式予行 卒業生を送る会
28	土		

まるごと食べようキャベツ

キャベツはあくがなく、甘みがあり、様々な料理に使われます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。また、水溶性のビタミンCやUをとるには、生食がおすすめです。芯も栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょう。

☆☆☆ 季節によって違いがあります ☆☆☆

春キャベツ

葉はみずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻は緩めです。生食に向いています。



冬キャベツ

葉は厚く、巻は固めで形は平たい物が多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

