

給食だより 6月号



北海道小樽潮陵高等学校校定時制

令和8年5月29日 No.3

日	曜	献立	行事
1	月	ポークカレー、サラダ、コンソメスープ	
2	火	チキン南蛮、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁（小ねぎ）	前期中間考査①
3	水	チャプチェ、コロッケ、みそ汁（大根）	前期中間考査②
4	木	鶏と野菜の香味ソース炒め、マカロニサラダ、クラムチャウダー	前期中間考査③
5	金	ガパオライス、野菜スープ	前期中間考査④
6	土		
7	日		
8	月	あじフライ、小松菜のお浸し、みそ汁（豆腐）	
9	火	たらこクリームパスタ、ポトフ	
10	水	親子丼、大根の煮物、みそ汁（ほうれん草）	
11	木	ガーリックバターライス、ハンバーグきのこカレー煮込み、コンソメスープ	
12	金	麻婆豆腐、鮭炒飯	
13	土		
14	日		
15	月	ミックスフライ、ほうれん草のお浸し、みそ汁（長ねぎ）	
16	火	まぜそば、餃子、	
17	水	豚バラ大根、ひじき煮、みそ汁（もやし）	
18	木	チキンビーンズ、ポテトサラダ、コンソメスープ	
19	金	メンチカツ、スパゲティサラダ、ハバロア	
20	土		
21	日		
22	月	カツカレー、サラダ	
23	火	白身魚のムニエル、ミニハンバーグ、コンソメスープ	
24	水	ザンギ、切り干し大根、みそ汁（白菜）	
25	木	焼売&春巻、マカロニナポリタン、みそ汁（きのこ）	
26	金	魚の炊き込みご飯、コロッケ、鶏汁	
27	土		
28	日		
29	月	ミートボールのトマト煮込み、ミニグラタン	
30	火	ざるうどん、天ぷら	

辛くないとうがらし ピーマン



ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準（600μg以上）よりも少ない値ですが、摂取量などが多いことから、緑黄色野菜に分類されています。

血液をさらさらに！ ピラジン

ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。

