

給食だより 7月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和8年6月30日 No.4

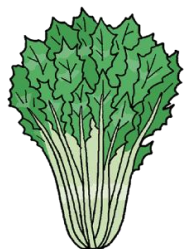
日	曜	献立	行事
1	水	とんかつ、冷や奴、みそ汁（大根）	
2	木	給食はありません	芸術鑑賞
3	金	〃	遠足
4	土		
5	日		
6	月	ハンバーグおろしポン酢、スパゲティサラダ、みそ汁（もやし）	
7	火	鶏そぼろご飯、ラーメンサラダ	
8	水	焼き鳥丼、春雨サラダ、みそ汁（玉ねぎ）	
9	木	棒々鶏、焼売、中華スープ	
10	金	ヤンニョムチキン、白菜キムチ和え、わかめスープ	
11	土		
12	日		
13	月	ハンバーグカレー、サラダ、コンソメスープ	
14	火	チキンドリア、春雨と鶏団子のスープ	
15	水	冷やし中華、牛乳プリン	
16	木	チキンケバブ、マカロニアラビアータ、みそ汁（小松菜）	
17	金	パスカトーレ、サラダ、コーンスープ	
18	土		
19	日		
20	月		海の日
21	火	ビリヤニ（インド風炊き込みご飯）、タンドリーチキン、シュークリーム	夏季休業前集会
22	水	夏季休業（～8/20）	

ミネラル豊富な

みず な 水 菜

水菜は、鉄やカルシウムなどが豊富に含まれています。鉄は血液中で酸素を運ぶヘモグロビンの材料になり、カルシウムは骨や歯をつくる材料になるので、どちらも成長期に摂りたい大切な栄養素です。

水菜は、日本で生まれたといわれている野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなどで食べられています。



**水菜は
見た目のわりに
栄養豊富です**

水菜はシャキシャキとした歯ごたえが特徴で、葉は淡い緑色をしています。βカロテンが多く含まれていて、緑黄色野菜に分類されます。βカロテンの他にも、ビタミンCやカルシウム、鉄、食物繊維も豊富です。加熱をする時は時間を短くすると、歯ごたえや風味を保てます。