

2025年度

5月給食献立表

札幌東高等学校定時制

				1 (木)	2 (金)
				開校記念日	
				開校記念日	チキンカレー スープ 福神漬 デザート
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
	振替休日				
こどもの日	振替休日	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ	あんかけ炒飯 スープ しゅうまい	ビーンズカレー スープ 福神漬 大根サラダ	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	
交通安全講話・防犯教室		ポールパーク体験	尿検査 (三次)		
他人丼 みそ汁 浅漬け	焼きそば 中華スープ ジャーマンポテト	野球観戦	かやくごはん みそ汁 揚げ出し豆腐 厚焼卵	なすと根菜のカレー スープ 福神漬 デザート	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
		尿検査 (3次)			
三色丼 すまし汁 ごま和え	みそラーメン 揚げぎょうざ デザート	ごはん みそ汁 ポークチャップ ポテトサラダ	コーンピラフ スープ ハムのマリネ	ポークカレー スープ 福神漬 デザート	
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
24日バレー当番校の振替			生徒総会	グループ相談会	
振替休日	カレーうどん コロケ デザート	ごはん みそ汁 チキン南蛮 フロッコリーサラダ	わかめごはん けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ	ハヤシライス スープ デザート	

《食育ニュース》 5月は「食べ物と四季のつながり(旬)」についてです。

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。

食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。さらに栄養豊富な旬の食べ物は、その時期に必要な栄養が豊富であることが多いです。

また、お正月などの特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

春の旬の食べ物は、アスパラ、春キャベツ、山菜、いちご、あさりなどです。

山菜とは、山や野原に自然に生え育つ食用の植物のことをいいます。多くの山菜は、アクが強く、独特な苦みがあるのが特徴で、現在は栽培した山菜もお店に並んでいます。