2024年度

５月献立表

改訂

札幌東高等学校定時制

一部メニューの訂正（22日(水)）があります。

		1（月）	2（火）	3（水）
		開校記念日		憲法記念日
		開校記念日	コーンピラフ コンソメスープ ハムのマリネ	憲法記念日
6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）
振替休日		尿検査（２次）		
振替休日	焼きそば 中華スープ ジャーマンポテト	ごはん 豚汁 白身魚フライ にらの卵とじ	五目チャーハン 春雨スープ しゅうまい	ポークカレー 福神漬 スープ デザート
13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
三色丼 すまし汁 和え物	みそラーメン 春巻 オレンジ	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ	かやくごはん けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ 厚焼卵	なすと根菜のカレー 福神漬 スープ デザート
20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）
交通安全講話		尿検査（３次）		
他人丼 味噌汁 浅漬け	きつねうどん コロッケ デザート	ごはん 味噌汁 チキンチャップ スパニッシュオムレツ	わかめごはん 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼 冷奴	キーマカレー 福神漬 スープ グリーンサラダ
27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）
25日の卓球当番校の振休			生徒総会	
振替休日	スパゲティー ミートソース スープ イタリアンサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが	枝豆ごはん おでん きんぴらごぼう	ハヤシライス スープ 大根サラダ

＜食育ニュース＞　５月は「指定野菜」についてです。

ブロッコリーが2026年度から「指定野菜」に追加されることになりました。じゃがいも以来、約半世紀ぶりの品目追加です。

「指定野菜」とは、消費量が多い野菜や、多くなることが見込まれる野菜のことです。野菜の値段を安定させて、いつでも食べられるように指定しています。現在は、キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、たまねぎ、じゃがいも、ほうれんそうの14品目が指定野菜です。

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。中でも、β-カロテンとビタミンCが豊富で、パントテン酸や葉酸やビタミンKも多く含まれます。β-カロテンやビタミンCは、抗酸化作用があります。ビタミンCやパントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。葉酸は、赤血球の形成を助けます。ビタミンKは、骨の形成を助けます。ブロッコリーは、茎にも栄養があるので、厚めに皮をむいて、薄く切ってから茹でたり、焼いたりするとホクホクしておいしいです。