

2026年度

5月給食献立表

札幌東高等学校定時制

				1 (金) 開校記念日
				開校記念日
4 (月) みどりの日	5 (火) こどもの日	6 (水) 振替休日	7 (木) 心と身体のチェック	8 (金)
		振替休日	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
11 (月) 防犯教室	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金) 尿検査 (三次)
三色丼 みそ汁 ごま和え	塩ラーメン 春巻き デザート	ごはん 豚汁 白身魚フライ にらの卵とじ	かやくごはん みそ汁 厚揚げの とほろあんかけ	ポークカレー スープ 福神漬 デザート
18 (月) 生徒総会議案審議	19 (火)	20 (水)	21 (木) SC来校日	22 (金)
他人丼 みそ汁 浅漬け	きのこスパゲティ スープ フレンチサラダ	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 ハムマリネ	茄子と野菜のカレー スープ 福神漬 デザート
25 (月) コミュトレ④	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金) 生徒総会
中華丼 わかめスープ ナムル	焼きそば スープ チキンナゲット	ごはん みそ汁 とんかつ 春雨の酢の物	わかめごはん けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ	シーフードカレー スープ 福神漬 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な時期「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。