



2021年



給食献立表



北海道北見北斗高等学校定時制

※牛乳は、毎回つきます※

月	火	水	木	金
			1812Kcal (33. 6g) ねぎ豚のつけそば 稲荷ずし（1個） ゼリー	2885Kcal (33. 9g) マーボー豆腐丼 きくらげのスープ 春雨サラダ
5918Kcal (31. 8g) クリームシチュー バターライス 白玉フルーツ	61038Kcal (39. 3g) 唐揚げ丼 小松菜と揚げの味噌汁 ひじきサラダ	7767Kcal (33. 4g) 鯖の塩焼き ご飯 白菜と厚揚げの味噌汁 豆腐サラダ	8896Kcal (37. 6g) 冷やし中華ラーメン 中華芋（大学芋）	9847Kcal (35. 1g) ロコモコ丼 豆腐わかめスープ
12801Kcal (35. 9g) 照り焼きチキン ご飯 豆腐と揚げの味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物	131096Kcal (34. 6g) スープカレー ご飯 バニラアイスクリーム	14869Kcal (32. 1g) 炒飯 スタミナスープ 切り干し大根サラダ	15854Kcal (34. 8g) 肉うどん 焼きおにぎり 白菜と人参の和風マヨサラダ	16821Kcal (33. 8g) 鯖の香草パン粉焼き ご飯 キャベツと揚げの味噌汁 スパゲッティサラダ
19853Kcal (37. 9g) ガバオライス キノコいっぱい味噌汁	20981Kcal (35. 7g) 中華飯 餃子（2個）	211003Kcal (33g) オムライス コーンクリームスープ ヨーグルト	22 海の日	
26893Kcal (31. 1g) ハヤシライス コールスローサラダ 果物（スイカ）	7月10日 納豆の日 ～ 納豆の日のおはなし～ 7月10日は「納豆の日」です。七く（なつ）十（とお）で「なっとう」という語呂合わせが由来となっています。納豆の日は、関西地方での納豆の消費量を上げるために制定されました。納豆という名前は、諸説ありますが、江戸時代に僧侶の寺院の台所である納所で作っていたため、納豆となったそうです。納豆には、糸引き納豆、甘納豆、寺納豆の3種類あります。糸引き納豆は普段食べているねばりのあるもので、甘納豆は豆類を砂糖と一緒ににつめたもの。寺納豆は、蒸した大豆と麴に塩水を加えて発酵させ、乾燥させたものです。寺院で作られていたため寺納豆と呼ばれています。大徳寺納豆や浜納豆が有名です。ちょっとした豆知識を知ると、より一層納豆がおいしく感じられますね。			