

給食だより

北海道旭川東高等学校
定 時 制
令和元年 7 月 22 日発行

覚えておきたい！食事マナー～配膳～

和食は「1汁3菜」が基本です。これは「ご飯と汁物と3種類のおかず(漬物は含まない)」を表します。おかずの品数は家庭や日によって変わるかも知れませんが、ご飯(左手前)、汁(右手前)、メインのおかず(右上)、お箸は左向きに置く(左利きの人は右向き)！という位置をマナーとして覚えておくと、家や仕事先でも役立つと思います☆

副菜(ふくさい)
＜主に野菜やきのこ、
海藻を使ったおかず＞

主菜(しゅさい)
＜主に魚や肉を使ったおかず＞



トマトが赤くなる？
医者が青くなる！

夏野菜の代名詞であるトマト、皆さんは好きですか？生野菜としてはもちろん、スパゲティミートソースやピザ、オムライス・・・など、最速の普段の食卓には欠かせない野菜でもありますね。

トマトには栄養が豊富に含まれており、例えば、癌の予防や高血圧、歯周病、口内炎などを治すなどの効果があります。

トマトがパワーを発揮すると、医者が診察する患者が少なくなる...そのためトマトが赤くなるると医者が青くなる、という、ことわざがあるのです。

旬の時期に、トマトも沢山食べて夏バテ知らず！で

夏を過ごしましょう。



8月のメニュー★豆知識～福神漬汁漬～

8月のメニューにはポークカレーライスがあります。カレーといえば、付け合わせとして欠かせないのが「福神漬汁」ですね。

いかにもめでたい名前の「福神漬」。名付け親は、明治時代の流行作家・梅亭金屋だとされています。その由来は諸説ありますが、7種類の野菜が入っていることや、福神漬を考案した店の近くに七福神がまつられていたことから考えついたという説が有力です。

また「おかずがいろいろとおいしい」ため、食費が浮いてお金がたまるので「福の神も漬けてある＝福神漬」と言われるようにもなったとも伝えられています。



給食献立



月	火	水	木	金
19 冷やし中華 ゆでとうもろこし 麦茶 	20 白飯 鮭のホイル焼き きのこ汁 味のり 	21 エビピラフ 野菜コロッケ 千切りキャベツ クリームスープ	22 白飯 肉じゃが 納豆 味噌汁 	23 ポークカレーライス 福神漬汁 はちみつレモンゼリー 
26 炊き込みいなり御飯 メンチカツ 千切りキャベツ 味噌汁	27 オムライス ささ身とみつ葉のサラダ コンソメスープ	28 スパゲティミートソース フロッキーのごまめサラダ バナナ 	29 さんまの蒲焼き丼 もやしのおひたし 開花汁	30 ハヤシライス 大根ツナサラダ フルーチェ 

- ☆ 食材の仕入れ状況などによりメニューを変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ☆ 食物アレルギーがある方は、献立をよくチェックして、十分気をつけてください。
- ☆ メニューに関する質問などは、給食調理員さん、又は保健室までご確認ください。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。

