

令和4年9月16日
岩見沢東高等学校定時制



10月 給食だよ!

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
鶏唐揚げ キャベツソテー みそ汁 ジャーマンポテト 宿泊研修結団式	シューマイ 野菜炒め みそ汁 1年宿泊研修	焼カレー  1年宿泊研修	魚フライ キャベツソテー みそ汁 豚肉大根煮	しょう油ラーメン ごはん 
10 スポーツの日 	11 豚肉生姜焼き もやしソテー 春雨サラダ みそ汁 	12 オムライス スープ 	13 開校記念日 	14 チキンカツ丼 みそ汁 
17 振替休日 	18 さけ 鮭のムニエル ゆでブロッコリー 切り干し大根煮 みそ汁	19 あんかけ焼きそば スープ	20 みそ豚カツ キャベツソテー ポテトサラダ みそ汁	21 チキンカレー 目玉焼き 福神漬  生徒総会
24 ポークチャップ もやしのなめ茸和え みそ汁 ◎給食費納入日 11月分 4000円	25 はるまき 春巻 マカロニサラダ みそ汁	26 鶏唐マヨ丼 みそ汁 	27 煮魚 鶏肉とゴボウの七味煮 みそ汁 	28 肉うどん サマ任の天ぷら おにぎり  避難訓練
31 きのこご飯 チンジャオロース たくあん みそ汁	今年度は見学旅行がないため、全学年同額となります。  15日(土)は創立記念周年記念事業がありますが、この日は給食はありません。 メニューの画像は実際の給食とは異なります。ご了承ください。			

トマトのいいところ!

トマトは体にとってもいいところの多い野菜です。

美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

そして、リコピンやβカロテン。老化や動脈硬化、がんなどを予防する抗酸化物質なのです。特にリコピンの抗酸化作用は強力です。

リコピンを体に上手に吸収するには、加工品が良いようです。生のトマトの2～3倍も吸収しやすいとのこと。また、油を使ったトマト料理も吸収性が高まります。

トマトを食べて、健康に!!