

給食だより 5月

平成30年 4月20日
岩見沢東高等学校定時制



今月は、魚料理の時に別メニューが選べます。4月中に確認をします。

月	火	水	木	金
	1 豚汁 沢庵 大根 きんぴら 	2 カレーうどん おにぎり 保健講話 (1校時目) 	 5月は新茶の季節「八十八夜」とは、立春(2月3日)から数えて88日目の日の事を言う。(その年によって少し差があるのですが、だいたい、5月2日頃が八十八夜になります)	
7 鶏飯 沢庵 ニラのなめ茸 和え 味噌汁 	8 魚のフライ(鶏天) 小松菜 ソテー 味噌おでん 通学路清掃 	9 チキンカツカレー 福神漬 ヨーグルト 	10 すき焼き ほうれん草ゴマ和え 味噌汁  (通学路清掃予備)	11 親子丼 沢庵 味噌汁 
14 豚カツ キャベツソテー きんぴら 味噌汁 	15 鮭コーンマヨ焼(肉団子) 麻婆豆腐 味噌汁 給食委員会 	16 チャーハン ワカメスープ ゼリー 職員会議 	17 ぎょうざ 餃子 豚肉と大根の煮付け 味噌汁 給食点検 	18 中華丼 玉子スープ 歯科検診 
21 鶏から揚げ 小松菜ソテー 野菜炒め 味噌汁 	22 しゅうが 豚肉生姜焼き もやしソテー スパゲティサラダ 味噌汁 	23 鶏照り焼き丼 沢庵 味噌汁 内科検診 	24 煮魚(鶏つくね焼) 肉じゃが 味噌汁 	25 味噌ラーメン ライス ◎給食費納入日 3,800円 
28 ハンバーグ スパゲティ アスパラ ベーコン炒め 味噌汁 進路講話 	29 チキンカツ キャベツソテー 春雨サラダ 味噌汁 	30 ポークカレー 福神漬 	31 ホタテご飯 沢庵 ひじきの煮付け 味噌汁 	 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維、

★ メニューの写真は、実際の給食とは異なります。ご了承ください。

色の成分のアントシアニン(赤や紫)やクロロフィル(緑)・カロテノイド(黄色・オレンジ色)なども含まれています。しっかりと摂って、体調作りをしましょう



茶

「お茶の子さいさい」ということわざ
物事が簡単にできること。

「お茶の子」はお茶菓子のことです。お茶と一緒にいただくお菓子類は、おなかにたまらないことからきています。

「さいさい」は特に意味は無く、調子を取るための言葉。いかにも気軽にやってのけちゃうような響きです。今日の「お茶の子」は何ですか？



緑茶には、健康に良い影響を与える成分が多く含まれています。

カテキン、カフェイン、テアニン、ビタミンC・B2・E、葉酸、サポニン、GABA(ギャバ)、ミネラル、クロロフィルなど

のどが渴いた時には、糖分の入っていないお茶がおすすめ。


