

給食だより

10月

平成30年9月20日

岩見沢東高等学校定時制

急に気温が下がり、日暮れも早くなりました。



秋が日ごとに深まります。服装はもちろんですが、温かな食べ物や飲み物で体をあたため、寒さに体を少しずつ慣らしていきましょう。



月	火	水	木	金
1 鶏から揚げ もやしのゴマキムチ和え 味噌汁 	2 すき焼き 小松菜のベーコン炒め 味噌汁  1年宿泊研修	3 三色丼 切り干し大根煮 沢庵 味噌汁  1年宿泊研修	4 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁 	5 カレーうどん おにぎり プリン  (前期)終業式
8 体育の日 	9 学期間休業 	10 学期間休業 	11 ハーブチキンカツ キャベツソテー ひじき煮 味噌汁 	12 肉丼 味噌汁 
15 豚プルコギ マカロニサラダ 味噌汁 	16 揚げ餃子 大根豚肉煮 味噌汁 	17 チャーハン スープ 	18 豚肉の生姜焼き もやしソテー キャベツとちくわの ゴマ味噌和え 味噌汁	19 チキンカレー 福神漬 ヨーグルト  給食委員会
22 キノコご飯 沢庵 味噌汁  進路体験ガイダンス	23 鶏肉の甘酢あん もやしのなめ茸和え 味噌汁  給食費4,000円	24 ロコモコ丼 味噌汁  生徒総会 認証式	25 秋刀魚の甘露煮 (肉団子) キャベツソテー 鶏肉ゴボウの七味煮 味噌汁	26 あん掛け焼きそば ゼリー  避難訓練
29 クリームシチュー たまごパン 	30 豚カツ キャベツソテー カボチャサラダ 味噌汁 	31 焼き鳥丼 キャベツの 昆布和え 沢庵 味噌汁 	秋は米・果物・野菜・・・と、収穫の季節です。 今月はキノコご飯がメニューに入っています。 キノコって栄養あるの？ 低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維が豊富！	

キノコご飯にも入っている「マイタケ」は肌荒れを防ぐビタミンB2や、保湿効果があるトレハロースという成分も入っています。更にβ-グルカンという多糖質も豊富に含まれています。β-グルカンは免疫を元気にしてくれるというものです。最近では血糖の上昇を抑える作用にも注目されています。肉などのタンパク質を柔らかくする酵素も含まれています。



和え物や味噌汁に入っていることがある「エノキダケ」は、疲労回復に効果的なビタミンB1が他のキノコよりたくさん含まれています。更に、ギャバというストレスを軽減するアミノ酸も含まれていると言われています。一年中キノコは栽培されていますが、季節の変わり目の今は、いろいろな料理に取り入れて、おいしくいただきます。

