6月 給食だより

令和７年５月１９日
岩見沢東高等学校定時制

月	火	水	木	金
2 チキンカツ キャベツソテー 玉ネギとさつま揚げのサラダ みそ汁	3 揚げ餃子 野菜炒め みそ汁 	4 ポークカレー 福神漬 中間考査①	5 肉団子甘酢炒め ほうれん草ごま和え みそ汁 中間考査②	6 肉丼 みそ汁 中間考査③
9 鶏唐揚げ キャベツソテー 大根きんぴら みそ汁 	10 シチュー もやしのキムチ和え 	11 ちらし寿司 すまし汁	12 魚フライ 小松菜ソテー 切り干し大根サラダ みそ汁	13 鶏唐マヨ丼 みそ汁
16 豚肉生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 個人面談週間①	17 チキン南蛮 キャベツソテー ニラなめ茸和え みそ汁 個人面談週間②	18 あんかけチャーハン スープ 進路講話	19 煮魚 ひじき煮付け みそ汁 個人面談週間③	20 ミートスパゲティ スープ 個人面談週間④
23 鶏飯 もやしの中華サラダ みそ汁 **◎給食費納入日** **７月分 3910 円**	24 ピーマンの肉詰め 小松菜ベーコン炒め みそ汁 	25 豚丼 みそ汁 	26 ハンバーグ スパゲティ 春雨サラダ みそ汁 	27 冷やしラーメン ゼリー
30 鶏肉塩麹焼き 小松菜ソテー きんぴらゴボウ みそ汁				

メニューの画像は実際の給食とは異なる場合があります。ご了承ください。

カフェインの取り過ぎに注意！

コーヒーや紅茶、緑茶などに含まれているカフェイン。眠気を覚ますときにカフェインを含む飲み物を飲むこともあると思いますが、カフェインの取り過ぎに注意しなければなりません。慢性的に摂取するようになると依存症となったり、急性カフェイン中毒で救急搬送される人も増えているからです。

体に悪い影響を与えない量は、１日にコーヒーなら３～４杯、紅茶なら６～７杯、煎茶なら１０杯ほどとされているようです。(あくまで１日１種類の目安。それぞれこんなに飲んだらアウト）自分はこの範囲内だから大丈夫と思っている人！注意すべきは、これにプラスしてエナジードリンクや栄養剤を飲む場合。エナジードリンクや栄養剤にはカフェインが入っており、１日に何本も飲むとカフェイン中毒をおこします。特にエナジードリンクは明確な用法・用量が記載されていなかったりするので、絶対に飲み過ぎないように！！