

6月 給食だよ!



令和6年5月17日
 岩見沢東高等学校定時制

月	火	水	木	金
3 ゆーりんちー 鶏唐揚げ油淋鶏風 ニラともやしのごま和え みそ汁 中間考査①	4 ぎょうざ 餃子 切り干し大根煮 みそ汁 中間考査②	5 ビビンバ丼 ワカメスープ 中間考査③	6 さけ 鮭のムニエル アスパラソテー 玉ネギマリネ みそ汁 進路講話	7 ジャーチャーめん 麺
10 ハーブチキンカツ キャベツソテー なめ茸 ^{たけ} もやし みそ汁	11 ポークチャップ コールスロー みそ汁	12 ドライカレー ブロッコリーのツマヨ ^あ 和え	13 揚げ出し豆腐の 肉あんかけ きんぴらゴボウ みそ汁 個人面談週間①	14 焼きとり丼 キャベツのゴマ昆布 ^あ 和え みそ汁 個人面談週間②
17 振替休日 15日(土)・16日(日)は定体 連全道大会当番校のため登校 給食なし	18 振替休日	19 チキンライス 野菜スープ 個人面談週間③	20 魚フライ キャベツソテー 豚肉大根煮 みそ汁 個人面談週間④	21 冷やしうどん いなり寿司 個人面談週間⑤ ◎給食費納入日 7月分 3680円
24 和風ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	25 鶏飯 まいぼ ^ま 豆腐 ^{とう} 麻婆豆腐 たくあん みそ汁	26 鶏つくね丼 みそ汁	27 メンチカツ キャベツソテー 春雨サラダ みそ汁	28 チキンカレー 福神漬



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。



歯を丈夫にする食生活

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムをしっかりとりたいものです。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐^{とうふ}や納豆などの大豆製品、野菜や海藻^{かいそう}などに多く含まれます。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDを多く含む食品は、魚(いわし、さんま、鮭)、きのこ(きくらげ、しいたけ)などがあります。また、ビタミンDは、日光を浴びることで、体内で生成されるため、外に出て日光を浴びることもたいせつです。