



2025

11月給食だより

岩見沢東高等学校定時制



月	火	水	木	金
3 	4 ポークチャップ もやしキムチ和え みそ汁 	5 親子丼 たくあん みそ汁	6 魚フライ キャベツソテー ポテトサラダ みそ汁	7 チキンカツカレー 福神漬 
10 鶏 飯 きんぴらゴボウ たくあん みそ汁 	11 チキンカツ キャベツソテー 小松菜おひたし みそ汁	12 チャーハン スープ	13 中間考査 鶏唐揚げ キャベツソテー 麻婆大根 みそ汁	14 中間考査 カレーうどん  服装注意!
17 中間考査 シチュー 鶏肉チンジャオロース 	18 豚肉生姜焼き キャベツとチクのサラダ みそ汁	19 ロコモコプレート 	20 鶏みそマヨネーズ 焼き 小松菜ソテー もやし中華和え みそ汁	21 豚 丼 みそ汁 給食費納入日 12月分4140円
24 振替休日 	25 豚 汁 切り干し大根煮 	26 鶏唐マヨ丼 みそ汁 	27 交通安全講話 ハンバーグ キャベツソテー マカロニサラダ みそ汁	28 ミートスパゲティ スープ 



べつぱら

おなかがいっぱいのはずなのに、大好きなケーキを出されると、「別腹」といって、たべてしまうことはありますか？

満腹でも好きな甘い物をみると、オレキシンという物質が脳で分泌されます。このオレキシンは、胃の中のものを消化して腸に送り出します。すると胃にすきまができて「まだ食べられますよ!」という指令が脳からでるため、満腹を感じた後でも、デザートが食べられてしまうのです。



べつぱら