



2025年12月給食だより

岩見沢東高等学校定時制



月	火	水	木	金
1 餃子 白菜のうま煮 みそ汁 	2 学校説明会 カレーライス 福神漬 	3 麻婆丼 みそ汁 	4 さつまいもごはん たくあん 豚肉大根煮 みそ汁 	5 ビビンバ丼
8 個人面談 鶏肉の チーズピカタ 切り干し大根 みそ汁	9 個人面談 煮魚OR魚フライ ほうれん草ごま和え みそ汁 	10 鶏そぼろ丼 みそ汁 	11 個人面談 豚肉生姜焼き コールスロー みそ汁 	12 個人面談 みそラーメン
15 チキンカツ スパゲティサラダ みそ汁	16 肉団子の甘酢あん もやしのなめ茸和え みそ汁	17 鶏唐マヨ丼 みそ汁 	18 豚肉の オイマヨ炒め ひじき煮 みそ汁	19 体育大会 かしわうどん
22 ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 	23 チャーハン 目玉焼き スープ	24 全校集会 タンドリーチキン ポテトサラダ みそ汁 	冬休み 12/25～1/19	

冬至カボチャ



カボチャの旬は夏ですが、切ったり、傷がついたりしていなければ冬までの長期保存が可能です。ですから冬に緑黄色野菜が不足し、ビタミンなどの栄養が不足していた昔はとっても重宝していました。カボチャに含まれるカロチノ（体内でビタミンAに変わる）は、粘膜を守って体の抵抗力を強め、ガンの予防や薄暗い所で視力を保つなどの効用があります。冬にカボチャを食べることで、風邪などの病気に対する抵抗力をつけていた、生活の知恵だったのです。

