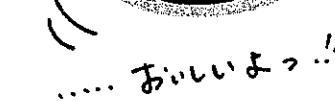


やっぱり...カボチャスープ

カロチン、ビタミンB群を多く含んでいます。ビタミンCも豊富な上、カロチンはホウレン草に匹敵するほど含まれています。

•β-カロチン

抗発ガン
作用や免疫賦活作用で知られていますが、そ



の他にも体内でビ

タミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

•カリウムもたくさん含んでいます。

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります

そして...アンチエイジング効果も!
カボチャ、特に西洋かぼちゃには抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、ビタミンE、そしてβ-カロテンが沢山含まれています。
and....

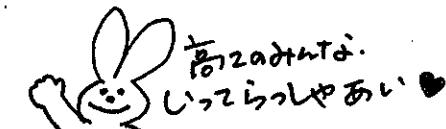
食物繊維も豊富！ カボチャには食物繊維が多く、便秘の予防や改善にも役立ちますよ。

お詫びと訂正

さむ 寒くなつきました!!
せきら 来週もたくさん食べよう!!



湘南学園カフェテリア 予定献立表 10/27 (月) ~ 10/31 (金)



| | 定食(500円) | ランチ(500円) | パン | 単品(100円) | |
|-------|---------------------------------------|--|---|---|------------------------|
| 27(月) | 鶏のメンチカツ 切干大根のナポリタン 味噌汁(わかめ・ねぎ) | 精白米、鶏挽肉、玉ねぎ、卵、わかめ、ねぎ、キャベツ、トマト、切干大根、ハム、ピーマン、小麦粉、パン粉、トマトケチャップ、ワイン、醤油、オリーブ油、味噌、塩、こしょう、煮干し、鰹節 | 秋のクリームシチュー New! 人参とひき肉の混ぜご飯 リンゴ寒 | 精白米、鮭、人参、サツマイモ、しめじ、りんご、リンゴジュース、砂糖、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、オイスター、醤油、酒 | チョコチップパン オモテニラードーナツ |
| 28(火) | 煮込みハンバーグ 温野菜添え きのこのスープ | 精白米、牛肉、豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、いんげん、えのき、醤油、酒、みりん、砂糖、味噌、煮干し、鰹節、酢 | カレーうどん ひじきのサラダ 柿 | うどん、豚肉、ねぎ、人参、ひじき、玉ねぎ、コーン、柿、マヨネーズ、塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、醤油、酒、みりん、煮干し、鰹節、ソース | マラサダ チョココロネ |
| 29(水) | 照り焼きチキン わかめとおかかの炒め煮 かきたまスープ | 精白米、鶏肉、わかめ、卵、鰹節、小ねぎ、玉ねぎ、さつまいも、醤油、みりん、酒、砂糖、オリーブ油、調合油、鶏ガラスープ、塩、こしょう | ピピンパ丼 かきたまスープ | 精白米、豚肉、大根、人参、ほうれん草、もやし、卵、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、醤油、味噌、胡麻、薄口醤油、甜麵醤、ごま油、塩、こしょう、ガラスープ | カレーパン メロンパン |
| 30(木) | 鶏のサクサク揚げ れんこんとひき肉の炒り煮 もやしの中華スープ | 精白米、あじ、れんこん、人参、グリーンピース、鶏肉、卵、ねぎ、青ネギ、もやし、レタス、トマト、小麦粉、パン粉、砂糖、味噌、塩、こしょう、レモン、牛乳、鶏ガラスープ、調合油、煮干し、鰹節、ごま油 | かず姉の和風タコライス 選奴 もやしの中華スープ | 精白米、鶏肉、豆腐、しいたけ、もやし、ネギ、竹の子、餃子の皮、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、塩、こしょう、ガラスープ、鰹節 | 黒ゴマあんぱん シュガーツイスト |
| 31(金) | 生姜焼き 茄子の田舎煮 味噌汁(鮭・ねぎ) | 精白米、豚肉、キャベツ、なす、トマト、鮭、青ねぎ、醤油、みりん、酒、生姜、砂糖、植物油、ごま、ガラスープ | (ハロウィンメニュー) 南瓜のクリームパンネ New! ささみときゅうりのサラダ コンソメスープ | パンネ、鶏肉、南瓜、大根、人参、きゅうり、いんげん、生クリーム、塩、こしょう、コンソメ、パセリ | おばけパン グレープゼリー |

*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ

カフェテリアニュース先週号に、誤りが2つございました。

ハよりお詫び申しあげます。（ニュース第14号→15号、季節→節） 特特に...

今、いっしょに漢字を学んでいる小学生のみさんには、本当に申し訳ありませんでした。謹んでお詫びします。

今、字を練習しているみなさん、本当にごめんなさい。