

# 学園のみなさん!

## 明けましておめでとう!!

今年もみんなの  
元気の素になる  
×ニューカ  
勢ぞろい

知ってますか? 言えますか?

春の七草  
はる なな草 くさ

みんなは、7日の日に、  
七草粥を食べましたか?  
なな草がゆ  
11の草たちに、  
みんなに元気があるんだよ!!



消化を助けるはたらき!

目に効く! 視力up!

吐き気や解熱に

歯ごき、利尿に効果あり!

歯が痛いときに

消化促進、しもやけ、そばかすになく!

咳止め、神経痛にも!

(大根の昔の呼び名) だいこん

	定食 (500円)	ランチ (500円)	パン	単品 (100円)
12 (祝)	成人の日			
13 (火)	ジューシーハンバーグ サラダ 味噌汁 (鮎・三つ葉)	肉うどん きつねごはん	うどん、豚肉、ねぎ、ほうれん草、こねぎ、醤油、みりん、砂糖、塩、酒、煮干し、昆布、鰹節 精白米、油揚げ、砂糖、みりん、酢、塩、煮干し、昆布、鰹節、生巻、ごま	お好み焼き 黒ゴマあんぱん
14 (水)	鮎のサクサク揚げ 小松菜の海苔和え 味噌汁 (大根・揚げ)	豚丼 小松菜の海苔和え 味噌汁 (大根・揚げ)	精白米、豚肉、玉ねぎ、醤油、酒、みりん、砂糖、油 小松菜、のり、鰹だし、醤油、みりん、砂糖、ごま 大根、油揚げ、味噌、煮干し	バナナパン マラサダ ラスク
15 (木)	鶏の照り焼き ジャーマンポテト オニオンスープ	ドライカレー ジャーマンポテト オニオンスープ	精白米、豚肉、玉ねぎ、水菜、赤玉ねぎ、人参、大豆、ターメリック、生巻、にんにく、カレー粉、トマト水菜缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩、オリーブ油、酢 じゃがいも、玉ねぎ、ウイナー、パセリ、塩、こしょう、油、コンソメ 玉ねぎ、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油	チョコチップパン メロンパン
16 (金)	豚肉の甘辛炒め ラタトゥイユ りんご	クロックムッシュ ラタトゥイユ スープ	精白米、豚肉、玉ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、大根、人参、にんにく、トマト水菜缶、パセリ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油、酢 ベーコン、なす、じゃがいも、賞味ベーコン、玉ねぎ、トマト缶、コンソメ、オリーブ油、にんにく、唐辛子、塩、こしょう 玉ねぎ、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油	ピロシキ チョココロネ
17 (土)	ふわふわお好み焼き New! スープ ヨーグルト	チキンオーバーライス New! スープ ヨーグルト	精白米、豚肉、トマト、レタス、紫玉ねぎ、パプリカ、ヨーグルト、チリソース、ケチャップ、タバスコ、マヨネーズ、パルメザンチーズ、チリパウダー、カレー粉、レモン汁、にんにく 大根、人参、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油	シュークリーム

\*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