

# カフェテリア ニュース No.5

2015年7月4日発行  
湘南学園カフェテリア委員会



みんな  
がんばりすぎは  
ダメだよ!!

# 夏バテは、どういう症状???

全身がだるい、無気力になる、イライラする、熱っぽい、立ちくらみやめまい、ふらつき、むくみ、食欲がでない、そして下痢や便秘も…。無理は禁物! 思い切って半日から一日の休息だよ。そしてなんといっても食べ物が大事!

**ビタミンB<sub>1</sub>・アリシン・クエン酸**……

うなぎ、お魚、大豆 B<sub>1</sub>の吸収 からだにたまたま疲労物質を  
とりのといてくれるのが  
ニンニク、ネギ、レモン、オレンジ、グレープフルーツ

あとは、シャワーお風呂もね!

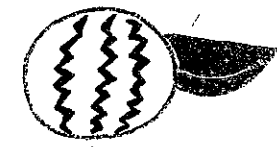
ガンバレ高3生!!  
…ムリしちゃあかんよ

July



湘南学園カフェテリア 予定献立表 7/6 (月) ~ 7/11 (土)

	定食 (500円)	ランチ (500円)	単品 (420円)	パン	
6 (月)	<b>MIC</b> クラスランチ 煮込みハンバーグ 豆腐と水菜のさっぱり和え スープ (わかめ)	焼肉丼 豆腐と水菜のさっぱり和え スープ (わかめ)	焼肉丼 豆腐 水菜 ぼん酢 ごま油 わかめ コンソメ 塩 こしょう	盛岡風ジャジャ麺 うどん 豚挽肉 玉ねぎ 砂糖 生姜 味噌 コチュジャン にんにく 醤油 酢 ごま きゅうり	アップルシナモン チョココロネ
7 (火)	<b>MID</b> クラスランチ 鶏の明太焼き さつまいものレモン煮 味噌汁 (小松菜と揚げ)	青椒肉絲丼 さつまいものレモン煮 味噌汁 (小松菜と揚げ)	精白米 豚肉 ビーマン だけのこ ネギ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 油 オイスター ソース 砂糖 塩 鶏がらだし こしょう さつまいも レモン 砂糖 酒 塩 味噌 鰹節 煮干し 小松菜 油揚げ	ぶっかけ冷やし キムチうどん うどん 卵 キムチ 豚肉 もやし わかめ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	マラサダ 栗あんぱん
8 (水)	<b>MIE</b> クラスランチ クロックムッシュ フライドポテト スープ (キャベツと玉ねぎ)	油淋鶏 厚揚げの五目煮 スープ (キャベツと玉ねぎ)	精白米 鶏肉 生姜 酒 油 小麦粉 片栗粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 ねぎ にんにく レタ ス 水菜 厚揚げ 人参 ごぼう 菊 コンニャク いんげん 醤油 みりん 酒 砂糖 油 キャベツ 玉ねぎ コンソメ 油 塩 こしょう	冷やし塩ラーメン 中華めん 鶏がらだし 油 鶏 肉 卵 ねぎ レタス トマト 塩	シュガーツイスト チョコチップパン
9 (木)	<b>MIA</b> クラスランチ イタリアン照り焼きチキン オレンジ 味噌汁 (なめこ)	麻婆丼 オレンジ 味噌汁 (なめこ)	精白米 豆腐 豚挽肉 ネギ にんにく 生姜 油 豆板醤 砂糖 醤油 酒 鶏がらだし 片栗 粉 オレンジ 味噌 なめこ 鰹節 煮干し	味噌ラーメン 中華めん 油 にんにく しょう が 豆板醤 鶏がらだし 酒 塩 砂糖 味噌 ごま キャベ ツ にんじん もやし しめじ 豚肉 玉ねぎ こしょう	バナナチョコパン 黒糖むしパン
10 (金)	<b>MIB</b> クラスランチ 鮭の変わりパン粉焼き レタスのコールスロー スープ (大根と人参)	ミートソース レタスのコールスロー スープ (大根と人参)	スパゲティ 合挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 油 トマト水蒸 トマトジュース コン ソメ ケチャップ ソース 小麦粉 パター 塩 こしょう パセリ レタス 赤玉ねぎ コーン マヨネーズ 牛乳 塩 こしょう 大根 人参 コンソメ 油 塩 こしょう	かきあげ丼 精白米 玉ねぎ 三つ葉 ちく わ 桜えび 薄力粉 片栗粉 塩 砂糖 みりん 醤油	カレーパン ダークチェリーパン
11 (土)	シンガポールチキンライス 小松菜のごま和え スープ (えのき)	焼肉海苔巻き New! 小松菜のごま和え スープ (えのき)	精白米 海苔 豚肉 味噌 醤油 みりん 砂糖 こしょう ごま油 ごま コチュジャン にんに く ねぎ レタス きゅうり 人参 小松菜 ごま 醤油 みりん 砂糖 えのき コンソメ 塩 こしょう ねぎ	メロンパン	



みんな  
がんばりすぎは  
ダメだよ!!

\*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