

カフェテリアニュース  
**NO. 8**  
 湘南学園カフェテリア委員会  
 2016年11月1日発行

# もうすぐ立冬... からだの 冬仕度き!

## カフェテリアにまんと、冬仕度き!



この日から立春の前日までが暦の上では冬となります。木枯らしが吹き、冬の訪れを感じる頃。太陽の光が弱まって日も短くなり、木立ちの冬枯れが目立つようになります。

さあ、今月もラボのおいしいご飯で、<sup>からだ</sup> <sup>はゆしたく</sup> 身体の冬仕度... はじめましょ。

### カフェテリアのごはん <sup>にも、たんぱく</sup> <sup>登場</sup>

✿ 体を潤して呼吸器系のトラブルや、秋の乾燥が招く便秘や肌のかさつきの解消に役立つといわれる食材は...

\*大根、れんこん、白ごま、山芋、卵、牛乳、はちみつ  
 豆乳、豆腐、いか、豚肉、牡蠣、柿、ぶどう

✿ 胃腸の機能を高めることで、秋から冬に流行りやすい風邪やインフルエンザなどに負けない、免疫力の高い体づくりに効果的!といわれる食材は...

\*里芋、さつまい、山芋、牛肉、鶏肉、いわし、さんま、さば、米、きのこ類、くるみ、栗

月		火		水		木		金		土	
定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)
		1 鮭の変わりパン粉焼き	チキンライス (卵のせ)	2 豚肉のスタミナ焼き	ポットシチュー (クリーム)	3 文化の日		4 ★イタリアン照り焼きチキン	サンマー麺 (郷土料理)	5 ポークソテー	豆腐のラザニア (パン付)
		さつまいもといんげんの胡麻和え		マカロニサラダ				かぼちゃサラダ		レタスのコールスロー	
		スープ(きのこ)		味噌汁 (大根と揚げ)	オレンジゼリー			味噌汁 (キャベツ)	菜飯	スープ(かきたま)	
7 <b>MIC</b> クラスランチ		8 <b>MID</b> クラスランチ		9 <b>MIA</b> クラスランチ		10		11 <b>MIE</b> クラスランチ		12	
豚汁 (炊き込みご飯)	いわしのかば焼き丼	骨付きチキングリル	★ドライカレー	タラのフライ (手作りウナギ)	カレーうどん		味噌ラーメン	ジュシーハンバーグ	お好み焼き (ごはん付)	鮭のオランダ焼き	親子丼
じゃがいもとピーマンのガーリックソテー		豆腐の野菜あんかけ		小松菜と揚げの煮びたし				もやしと小松菜のナムル		きんぴらごぼう	
みかん	味噌汁 (大根)	味噌汁(わかめと玉ねぎ)		味噌汁(大根とねぎ)	さつまいもごはん		白飯	スープ(キャベツ)	味噌汁 (じゃがいも)	味噌汁(わかめとねぎ)	
14 豚肉の味噌マヨ焼き	小松菜ときのこのクリームパスタ	15	創立記念日	16 鶏の唐揚げ	坦々麺	17	ラボ休み	18 ★チキンステーキ	麻婆丼	19 チキンナゲットプレート(パン)	肉うどん
キャベツとわかめの中華和え				ひじき煮				ごぼうのサラダ		ミニサラダ	
スープ(玉ねぎ)				けんちん汁 (郷土料理)	あかねごはん			味噌汁 (えのき)		スープ (コーン)	きつねごはん
21 味噌カツ	ツナトマトパスタ	22 白身魚の別れ鍋(ソースかけ)	ラボカレー	23	勤労感謝の日	24 <b>MIB</b> クラスランチ		25		26	
		白身魚の別れ鍋(ソースかけ)	ラボカレー			豆乳トナリ(ピラフ)	★豚丼	鹿屋市プロジェクト特別メニュー追加予定		鶏のチーズパン粉焼き	和風つけめん
ポテトサラダ		小松菜の胡麻和え				人参とツナのサラダ	切干大根の煮物	鰯フライ	肉味噌(ガーリックライス)	ジャーマンポテト	
スープ (大根と人参)		味噌汁 (なめこ)	豆乳杏仁			りんごゼリー	味噌汁 (小松菜)	味噌汁 (わかめ)		スープ(キャベツとパセリ)	りんご
28 鮭のきのこあんかけ	ブルコギ丼	29 和風ハンバーグ	炊き込み炒飯	30	ラボ休み						
厚揚げの煮物		きゅうりとわかめと春雨の酢の物									
味噌汁 (わかめ)		スープ (もやし)									

\*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