

カフェテリアニュース
NO.10
発行：湘南学園食育推進委員会
2017年1月10日 発行

2017年 あけましておめでとうございます

もうすぐ、一年中でいちばん寒い...

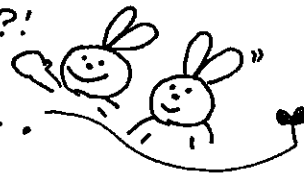
2017年は、
1月20日ころ

大寒

ここから立春までの時期をさすコトバでもあるヨ。

冷気が極まって、一年中で最も寒さがつづけるこの時期... A ○○ や B ○○、そして C ○○○ などの仕込みが始まるんだ。気温が低いこの時期の水は、雑菌が少ないといわれているから、長期保存が必要な。これらの仕込みには、大寒の時期の水を使うんだって!! さあ、きみは、AとBとCに、なにが入るか、わかるかな...?!

映画『千年の一滴 ~たし、しょう油』でも、寒い時期にAやBやCを仕込んでいましたね。



中1生のみなさん

(2015PTAのBに上映) 湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~ 1月 ~

12月にはアンケートへのご協力、どうもありがとうね!! みんなの声をいかして、あとのニリわすかTシャツ、1がう 2がうのクラスランチを、もっとおいしく、もっと楽しめる時間にしたいなよう、食育推進委員会でも、しっかりサポートしてにね!!

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)	
3		4		5		6		7		8		
9	成人の日	鶏の唐揚げ ミートソース		豚肉の味噌マヨ焼き 親子丼		12 クラス MIB ランチ シューシーハンバーグ	サンマー麺 (韓土料理)	13 クラス MIE ランチ 骨付きチキングリル	★ いわしのかば焼き丼	14 鮭ときのこのクリーム煮 ハッシュドビーフ		
		キャベツとわかめの中巻和え		大根とツナの和風あん		もやしと小松菜のナムル		豆腐の野菜あんかけ		ジャーマンポテト		
		味噌汁(小松菜)	スープ(もやし)	スープ(白菜と人参)		スープ(キャベツ)		味噌汁(わかめと玉ねぎ)		味噌汁(豆腐)		
16 クラス MIC ランチ 豆乳ブレッドラッパ(ピラフ)	牛彩丼	17 クラス MID ランチ タラのフライ(手作り卵かけソース)	肉うどん	18 クラス MIA ランチ 豚汁(炊き込みご飯)	麻婆丼	19	鮭とチーズのホイール焼き チキンライス(卵のせ)	20	★ 鶏南蛮	青椒肉絲	21	豚肉のボン酢炒め ハンバーガーポテト付き
人参とツナのサラダ		小松菜と揚げの煮びたし		じゃがいもとピーマンのガーリックソテー		れんこんの甘辛煮		小松菜と人参のナムル		かぼちゃサラダ		
りんごゼリー	味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)	味噌汁(大根とねぎ)	きのこごはん	みかん		けんちん汁(韓土料理)	スープ(大根と人参)	味噌汁(豆腐とわかめ)		スープ(きのこ)		
23		24		25		世界の鍋シリーズ		27		28		
芋煮汁(日本)	鶏チリ丼	合唱コンクール		タンドリーチキン(ピラフ)	ボルシチ(ロシア)	スンドゥブチゲ(韓国)	ガバオ	★ とんかつ	ポトフ(フランス)	バクテー(マレーシア)	鶏南蛮うどん	
チャプチェ				キャベツと玉ねぎのサラダ		大根サラダ		春雨サラダ		ミニサラダ		
りんご	味噌汁(なめこ)			スープ(かきたま)	オレンジゼリー	みかん	スープ(もやしとわかめ)	味噌汁(大根)	ミルクプリン	大学芋	炊き込みご飯	
30	油淋鶏	31		ラボ休み								
れんこんサラダ												
へらへら団子(韓土料理)	ヨーグルト											

A.B.Cのヒント... Aは、大豆や米、麦などの穀物に、塩や麴を加えて発酵させてつくるよ!! Bは、葉の花のあつたしを作る時には、"からし"がおいしいね~ B C... う~ん、子どもたちは食の天才よ!! でもこれ米や麴を原料にした!

1月7日に食べた?
"七草がゆ"
セリ、ナズナ、ゴギキョウ、ハコベラ、オシロイバナ、ハイルカ?...
スズナ、スズミロ
この中で、かぶは、どれのことか知ってる?