



# 五月晴れ(さわばれ)がうれしい季節! 気温も上がって...新緑が美しい季節になりました

緑も多くなって...夏の手前...夏の香りもしてきた5月。田んぼでは、いよいよ代掻き(しろかき)から、田植に向かうシーズンですね。畑では?どんな野菜がおいしくなるのかな?5月に美味しい、旬の時期にあたる野菜といえば、じつは、山菜。初夏がシーズンです。ワラビやゼンマイがおいしい季節なんです。あと、絹さややスナップエンドウなどの豆類も、とーってもみずみずしくて美味しい...とっておきの旬の時期を迎えます。それからそれから!ビタミンC たっぶりの新じゃがの季節でもありますよ!**なんだか、日本は一年中おいしい!**さあ、ゴールデンウィークが過ぎてガッカリしてはいられません!**いよいよ体育祭!!**しっかりスタミナ&バランスのとれた食事を摂って、元気に過ごしていきましょう!



中1のみなさんには、いよいよクラスランチもスタート!! 来週には、おたよりが配られるので楽しみにね!!



## カフェテリアニュース

### NO.2

発行: 湘南学園食育推進委員会  
2017年5月6日 発行



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)		
	ラボ休み		ラボ休み		憲法記念日		みどりの日		こどもの日		つゆだく豚丼 (単品 420円)	ミートソース (単品 420円)	
8	★ 豚肉の味噌漬け	チキンライス 卵乗せ	チーズデミ ハンバーグ	かき揚げうどん	鶏の唐揚げ スイートソース	ハッシュド ビーフ	鮭のムニエル (マスタードソース)	★ 焼き鳥丼	豚肉のポン酢炒め	ガバオライス	おからコロッケ	海軍カレー	
	わかめサラダ	キャベツと玉ねぎの サラダ		切干大根の煮物		ちくわの磯辺揚げ		さつまいもといんげんの胡麻和え		マカロニサラダ	サラダ		
	味噌汁(小松菜)	スープ(大根と人参)	きつねごはん	味噌汁(ねぎと揚げ)	ミルクプリン	味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)		味噌汁(豆腐とねぎ)		味噌汁(しめじとねぎ)	牛乳		
15	★ チキンカツ	お好み焼き	鱈のフライ	あんかけ かた焼きそば	ポークカレー	ジャージャー麺		ラボ休み(施設点検)		ラボ休み		BBQチキン	醤油ラーメン
	人参のしりしり	ピーマンとじゃがいもの ソテー		体育祭								フライドポテト	
	スープ(えのき)	味噌汁(鮭とわかめ)	オレンジゼリー									ミネストローネ	高菜炒飯
22	鱈の竜田揚げ	牛丼	ラボカレー	冷しキムチ うどん	豚しゃぶの ジュレがけ	タコライス	★ シューシー ハンバーグ	しらすパスタ	鮭のホイル包み チャチャ焼き風	チンジャオ丼	ポークソテー カレーソース	豆乳ドリア	
	五目金平		ポテトサラダ		さつまいもの甘煮		オレンジ	人参サラダ	きゅうりのさっぱり和え			もやしのナムル	
	味噌汁(なめこ)	豆乳杏仁	炊き込みご飯	沢煮焼	スープ(シリアンティ)	スープ(オニオン)	オレンジ		わかめのすまし汁			スープ(キャベツ)	
29	鶏ときのこの ソテー	豚丼	白身魚の 香草パン粉焼き	ビビンバ丼	★ 油淋鶏	いわしの かば焼き丼							
	大根サラダ		かぼちゃサラダ		ジャーマンポテト								
	スープ(コーン)		味噌汁(わかめとねぎ)		スープ(もやし)								

★...ラボ弁当り  
(5/11(木)のラボ弁は副菜が少ない為 ¥400円で販売します。)