

カフェテリアニュース
NO.4
 発行：湘南学園食育推進委員会
 2017年7月3日 発行

7月は、暑さが本格化する時期！こまめな水分補給とともに、



しっかりと、栄養バランスのいい食事を摂ろう！



7月7日は七夕ですね。それと同時に今年は小暑しょうしょの日にあたります。二十四節気にじゅうし せつきのひとつの小暑には「暑さがどんどん強くなっていく」という意味があり、ここから本格的な夏が始まる！という合図とも言えます。湿度の高さと暑さで、ほんとうに体力を消耗しやすいこの季節……しっかりと食べて元気に乗り切っていこう！

結い遅れてしまっコト...
 本当にごめんなさいっ!!(a)

★ 今月は毎週水曜日に3品目としてラーズンが登場し寄～す！★

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)	種類(420円)	定食 (500円)	ランチ(500円)	定食 (500円)	ランチ(500円)
中1クラスランチ		/		/		/			/		豆腐のつくねサンド	冷し中華
/		/		/		/			/		れんこんサラダ	
/		/		/		/			/		スープ (大根と人参)	りんごゼリー
豚しゃぶのジュレがけ MID	シラス丼	ジューシーハンバーグ MIG	チキンライス	鮭のホイル包み チヂミ焼き風 MIE	豚キムチ丼	鯨の竜田揚げ MIA	和風タコライス	梅干し鶏麺	ラポカレー MIB	★ソースかつ	鶏胸肉ネギ塩だれ	フィッシュバーガー
さつまいもの甘煮	オレンジ	オレンジ		きゅうりのさっぱり和え		五目金平			ポテトサラダ		ラタトゥイユ	
沢煮焼	スープ (オニオン)	スープ (オニオン)		わかめのすまし汁		味噌汁 (なめこ)			豆乳杏仁	味噌汁 (豆腐とわかめ)	スープ (きのこ)	
鶏メンチ	豚丼	鯨のサクサク揚げ	★油淋鶏丼	鶏肉のチーズパン粉焼き	豚しゃぶサラダうどん	チキンのポットロースト	シラスとキャベツトマトのバス	醤油ラーメン				
いんげんの胡麻和え		大根とツナの和風あん		人参と小松菜のナムル		ハウスサラダ	ミラノ風ミートボール					
味噌汁 (わかめとねぎ)		味噌汁 (もやし)		スープ (コーン)	炊込み炒飯	フロースンヨーグルト						レバー
												ほうれんそう

ほんとうにあじわいして夏休みに入りますね。みんな元気に

夏

野菜をしっかりと

バランスよくとって

テッポウも草でしっかりと

しょうが、ニンニク、レモン... しょくぱく I 来して

すよっとうなぎも食べて疲労回復

アイスや冷たい飲み物... 暑い日に優しい毎日!!

からだづくりを!

