

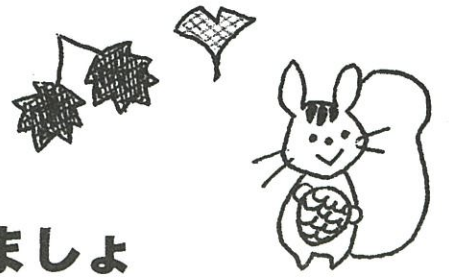
カフェテリアニュース

NO.7

発行：湘南学園食育推進委員会
2017年11月2日 発行

11月は、本格的な冬の寒さへの備えの時期！

お昼ごはんは、あったかい食事で、ニッコリしましょ



今月7日は、もう立冬。二十四節気のひとつで“冬のはじまり”を意味します。だんだんと日差しが弱まり、日が短くなったと感じられるころ。この時期には、とにかく**体をあたためる旬のものを食べ、厳しい冬を乗り切る準備**をしておきたいもの。春菊やにんじん、長ねぎ、ゆり根、かぶ、自然薯（じねんじょ）などが旬を迎えます。そして、もちろん！お米もおいしい時期・・・カフェテリアにも新米が登場します！



かやくた味の主役は…… こんぶのはなし

日本の昆布（こんぶ）の95%以上は北海道でとれたものです。昆布は、料理にうま味を加える「だし」として使われますが…

骨を強くするカルシウムや、髪を美しくするヨウ素などミネラルも含まれます。

寒い日は、熱々のおでんに昆布を入れて、栄養を丸ごといただきますよう。

これから、おでんのおいしい季節ですわね！

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)	
				芋煮汁	ゆずこしょうと鰹フレークの Pasta	MIA 豚肉味噌焼き	鶏南蛮丼	文化の日		豚肉味噌マヨ焼き	ポットシチュー(ブラウン)	
				炊込みごはん	蒸しなす	小松菜と人参の和え物				レタスと海苔のサラダ		
				みかん	コンソメスープ & ゆずティー	味噌汁(かぼちゃ)				味噌汁(えのき)	りんご	
6 MID 豆乳シチュー	ソースかつ丼	MIC 揚げだし豆腐の野菜あんかけ	豚丼	8 MIE 油淋鶏	ロコモコ丼	9 チキンライス		10 MIB ★ たらフライ	カレーうどん	ポークチャップ	BBQチキンサンド	
あかねごはん	味噌汁(豆腐とねぎ)	ひじきごはん & へらへら	もやしサラダ	卵の花	ポテトサラダ			さつまいもの甘煮	五目煮豆		フライドポテト	
ふるふるみかんゼリー		味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)		スープ(白菜)				味噌汁(豆腐)	味噌汁(わかめ)	白飯	スープ(コンソメジュリアン)	
13 鱈の竜田揚げ	チンジャオ丼	14 鶏のから揚げ	小松菜ときのこのクリーム Pasta	15 創立記念日 イイコンブ たべよう	16 中高午前授業		17 ★ 鶏肉の香草パン粉焼き	ポークカレー	鮭のフライ(タルタルソース)	豆腐のラザニア		
人参とツナのサラダ		春雨サラダ				れんこんサラダ		ジャーマンポテト				
味噌汁(大根)		味噌汁(なめこ)	ぶどうゼリー			けんちん汁		柿	スープ(玉ねぎと人参)			
20 鶏メンチ	カレー風味ドリア	21 鮭ときのこのクリームソース	ミートソース	22 ★ イタリアンポークソテー	かきあげ丼	23 勤労感謝の日		24 鶏肉となすの味噌炒め	サンマー麺	和風ハンバーグ	しらす Pasta	
キャベツと玉ねぎのサラダ		もやしと小松菜のナムル		マカロニサラダ				厚揚げの煮物	冬野菜のラタトゥイユ			
スープ(にら玉)		味噌汁(キャベツと揚げ)		味噌汁(もやし)				味噌汁(じゃがいも)	高菜炒飯	スープ(コーン)		
27 ポークソテー	さんまのかば焼き丼	28 鱈のタルタル焼き	肉団子ときのこのあんかけうどん	29 チキンステーキ	牛丼	生姜焼き	鶏南蛮うどん					
きゅうりのさっぱり和え		きんぴらごぼう		竹輪の磯辺揚げ		干草和え						
味噌汁(大根と人参)		味噌汁(豆腐とわかめ)	さつまいもごはん	スープ(玉ねぎ)	ヨーグルトゼリー	味噌汁(揚げとねぎ)	きのこごはん					

*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