



給食メニュー



2016年

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ミートボール 白菜と人参の 春雨の酢の物 カレー煮	豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 もやしとニラの 和え物	
5	6	7	8	9	10
鮭の塩焼き 糸コンの煮物 ワカメのごま油炒め	唐揚げ ペンネアラビアータ 蓮根きんぴら	照り焼きハンバーグ ごぼうの煮物 ジャーマンポテト	豚肉の焼肉風 玉ねぎの ケチャップ煮 コールスローサラダ	白身魚のチリソース 春雨中華 大根の味噌煮	
12	13	14	15	16	17
ささみカツ 大豆昆布 ひじきの煮物	ハンバーグ 八宝菜 ほうれん草のソテー	ネギ豚炒め じゃが芋と人参の ココロ和え 高野豆腐の オランダ煮	白身フライ ブロッコリーとカリフラワーの おろし和え 焼きそば	チキン南蛮 かぼちゃの蒸し煮 煮豆	
19	20	21	22	23	24
ミンチカツ 切干大根 ワカメスパゲティ	ポークステーキの ねぎソース 小松菜の和え物 もやしと人参の カレー炒め	ツナじゃがコロッケ 焼きビーフン さつまいもの カレー炒め	鶏肉のソース絡め かぼちゃのきんぴら 大根のさっぱり煮		
26	27	28	29	30	31
トンカツ 花形がんも 野菜クルル	白身魚の竜田揚げ 根菜の煮物 白菜とベーコンの スープ煮	照り焼きチキン スパゲティ ナポリタン 京芋の煮物	年末年始のお知らせ 12/29(木)から 1/4(水)までお休みします。		



風邪の予防

風邪をひき始める前には共通した症状があります。それはいくら食べても満足感がないという異常食欲です。食べ過ぎると胃腸が疲れて消化不良を起こすため、不消化な食べ物が腸内で腐敗し毒素を発生、その毒素が血液を汚すとその汚れを浄化しようとして風邪の菌が繁殖します。風邪の症状は、体内から悪い物を体外に出す働きなのです。なので食べ過ぎには十分気を付けたいですネ！食べすぎたと思ったら、翌日は断食とまではいなくても少食を心がけて胃腸を休ませてあげることが大事ですね。

また、部屋の中に風邪を引いた人がいてもうつる人とうつらない人がいますが、これも食べ物や食べ方である程度左右されるみたいです。砂糖水と塩水を置いておくと、蚊や蜂は必ず砂糖水に寄って来ます。これはウィルスも同じです。インフルエンザのワクチンは、卵の黄身を使って菌を培養するそうです。という事は砂糖と卵の合わさった食べ物（ケーキ、

前日仕入れで全て当日作っています。その為仕入れ等の関係でメニューが変更することがありますのでご了承ください。