



給食メニュー



2018年

月	火	水	木	金	土
				1 照り焼きミートボール キャベツのごま和え ひじきの煮物	2
4 トンカツ ワカメと玉ねぎの ごま油炒め 大根さっぱり煮	5 白身魚のチリソース 八宝菜 煮豆	6 照り焼きチキン かき揚げ ペネアラビータ	7 トマトソースハンバーグ フライドポテト 小松菜のおかか和え	8 ポークチャップ きんぴらごぼう 花形がんも	9
11 白身魚の竜田揚げ きゅうりの豆板醤 糸コン煮物	12 チキン南蛮 コールスローサラダ 大学芋	13 ミンチカツ 野菜炒め ほうれん草ソテー	14 豚肉の焼き肉風 切干大根 焼きビーフン	15 白身フライ かぼちゃとトマトのサラダ マカロニナポリタン	16
18 鶏肉のカレー焼き 三色きんぴら 春雨中華	19 肉じゃがコロッセ 大根の煮物 もやしときゅうりと木耳の 中華和え	20 豚肉の生姜焼き 揚げ出し茄子 ペペロンチーノ	21 白身魚の揚げ煮風 糸寒天の和え物 豆腐ステーキ	22 コロコロチキンボール 焼きそば アスパラベーコン	23
25 和風ハンバーグ ツナとキャベツの カレー和え 高野豆腐のオランダ煮	26 豚肉の野辺焼き ラタトゥイユ ほうれん草と薄揚げの 和え物	27 白身魚の天ぷら じゃが芋のソテー 厚揚げと玉ねぎのマリネ	28 唐揚げ 野菜スパゲティ かぼちゃの煮物	29 煮込みハンバーグ ごぼうとベーコンの塩炒め 小松菜の海苔和え	30

※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。

地産地消

日本の食料自給率は39%(カロリーベース)しかないのですが、生ごみの量は世界一といっても過言ではないくらい不名誉な状態です。そこで知って欲しいのが「身土不二」というものです。その土地でとれた旬のものをとり入れるのが体に良いというものです。

法隆寺の宮大工の棟梁だった故 西岡常二さんの著書に、塔や講堂を建てる時、寺と同じ土地の山を丸ごと買い取り、山の北側に生えてる木はその建物の北側に、南側の木は南側に、木が生えていた通りに向きまで合わせて使うといいます。これが丈夫な建物を造る基礎というわけです。どんな名木といわれるような木を他から持ってきて建てるよりも丈夫で長持ちするといわれます。これは、人の体にも同じことが言えると思うのです。その土地でとれた物を体にとり入れることで凄くバランスがとれていくのです。反対に外の土地から持って来たものをとり入れていくとバランスが壊れる傾向にあるという事になります。

なるべく、地産地消を心がける事で体も自然にバランスがとれてくるのではないのでしょうか。

