











2018年

給食メニュー



月	火	水	木	金	土
	1 トンカツ ほうれん草ソテー ポテトサラダ	2 白身魚の竜田揚げ きゅうりの豆板醤 カレーコールスロー	3 	4 	5 
7 豚肉の生姜焼き フライドポテト きんぴらごぼう	8 白身魚のおろしソース 焼きそば ひじきの煮物	9 チキンバーベキュー 大学芋 小松菜のツナ和え	10 ミンチカツ 煮豆 キャベツのジャコ和え	11 豚肉の野辺焼き 厚揚げと玉ねぎのマリネ 切干大根	12 
14 白身フライ ペペロンチーノ 昆布の煮物	15 照り焼きチキン かき揚げ 糸コン煮物	16 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 焼きビーフン	17 ポークチャップ ほうれん草のごま和え 大根煮物	18 白身魚の揚げ煮 三色きんぴら 中華風野菜炒め	19 
21 唐揚げ 高野豆腐の煮物 玉ねぎとベーコンの スープ煮	22 煮込みハンバーグ ごぼうの甘辛煮 ツナじゃが	23 豚肉の焼き肉風 トマトスパゲティ 八宝菜	24 白身魚の天ぷら もやしとピーマンの炒め物 豆腐ステーキ	25 鶏肉のソース絡め 大根とベーコンの炒め物 じゃが芋人参コロコロ和え	26 
28 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘辛煮 マカロニサラダ	29 ネギ豚炒め 小松菜の海苔和え 白身魚のマリネ	30 鮭の照り焼き 揚げ出し豆腐 ごぼうと豚肉の塩炒め	31 チキングリルのネギソース トマトときゅうりのサラダ 蓮根チップ		

※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。

旬のものを食べる

食べ物には旬があります。現在では、旬がいつなのか分からないくらい年中いつでも手に入るようになりましたが、自然な形ではこれは無理があります。旬にも、はしり、盛り、名残と3つに分かれますが、やはり盛りのもを体に取り入れる事によってスムーズに生きられるのです。

夏には、夏野菜トマト、きゅうりやナス等ですが、これを陰と陽で表すと陰性で、体を冷やす作用があります。夏の暑い時季に取り入れて体を冷やし快適に過ごし、秋は夏の間葉から太陽のエネルギーをたっぷり採り込んで根っこや実に貯えた芋や栗等を食して冬に備え、冬になると根野菜、大根、人参、蓮根等で、これらは陽性なので体を温める作用があります。なので寒い冬に適しています。

そして、春になると、筍や山菜等少し苦みのあるものを食べ、冬の間貯まった老廃物を体外に出すはたらき(デトックス効果)が抜群なのです。

