



給食メニュー



2019年

月	火	水	木	金	土
		1 おやすみ	2 おやすみ	3 おやすみ	4 おやすみ
6 おやすみ	7 チキンカツ 切干大根サラダ キャベツのジャコ和え	8 ミートボール和風味 焼きビーフン ほうれん草ツナ和え	9 鮭の南部焼き 麻婆大根 キャベツベーコン カレー炒め	10 ポークチャップ 高野豆腐と野菜の 炊き合わせ きゅうりのごま和え	11 おまかせ
13 トンカツ スパゲティナポリタン 蓮根きんぴら	14 白身魚の照り焼き かき揚げ 小松菜ののり和え	15 チキンマリネ もやしときゅうりのごま和え 回鍋肉	16 白身魚の磯部揚げ ペペロンチーノ ひじきの五目煮	17 豚肉のソース焼き がんもどきと野菜の 炊き合わせ 切干と昆布の酢の物	18 おまかせ
20 白身魚の竜田揚げ 春雨中華 じゃが芋のごま和え	21 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ ツナ大根	22 肉じゃがコロケ 豆腐ステーキ 煮豆	23 揚げ魚のおろし煮風 ほうれん草のごま和え 糸コンきんぴら	24 豚肉とピーマン玉ねぎ ケチャップ炒め きゅうりとワカメの味噌和え さつま芋の甘煮	25 おまかせ
27 ごぼう入り つくねハンバーグ ラタトゥイユ 玉ねぎと厚揚げのマリネ	28 豚肉のごまだれ焼き マセドアンサラダ キャベツの磯部和え	29 白身魚の南蛮漬け 八宝菜 きゅうりの豆板醤	30 鶏肉の唐揚げ 小松菜の和え物 大学芋	31 豚肉の生姜焼き 大根そぼろ スナッフエンドウの おかか和え	

※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。

栄養価の高い海の野菜 ひじきの秘密

海藻の中でも特に栄養価が高く「海の野菜」とも呼ばれるほどです。特に、鉄分やカルシウムといったミネラルが多く含まれています。野菜の数倍ともいわれるアルカリ化の作用が、活性酸素の働きを抑え、髪や肌をつやつやに導きます。また、鉄分も多いため、血のめぐりもスムーズになり、冷えなどの症状も改善されます。ひじきに含まれる天然のうま味成分が旨だしになるため、料理をぐっと本格的にします。

<選び方>よく乾燥し、大きさのそろっているものを選ぶと良いでしょう。

<保存方法>乾燥したものは密閉した容器に入れ、冷暗所で保存します。もどしたものは冷凍してもOKです。1~2週間で使いきりましょう。

