



給食メニュー



2019年

月	火	水	木	金	土
					1 おまかせ
3 ささ身カツ ほうれん草とワカメのナムル きんぴらごぼう	4 照り焼きハンバーグ ペンネアラビアータ ひじきの煮物	5 チキンチャップ 塩焼きそば 切干大根	6 白身フライ 麻婆豆腐 キャベツのごま和え	7 豚肉の焼き肉風 ツナ大根 きゅうりとワカメの酢の物	8 おまかせ
10 ミンチカツ 玉ねぎとワカメのごま油炒め ジャーマンポテト	11 鶏肉の香り焼き 焼きビーフン 高野豆腐の煮物	12 白身魚の玉ねぎおろしソース ほうれん草のソテー 大根煮物	13 トンカツ 煮豆 もやしとピーマンのカレー炒め	14 ミートボール ツナ野菜スパゲティ 粉吹きおさつ	15 おまかせ
17 照り焼きチキン 大根の炒め煮 キャベツと挽肉のソース炒め	18 鮭フライ 小松菜の和え物 五目煮	19 豚肉の生姜焼き スパゲティナポリタン 三色きんぴら	20 ハンバーグ ミックス煮 大学芋	21 チキン南蛮 野菜炒め かぼちゃとトマトのサラダ	22 おまかせ
24 白身魚の竜田揚げ フライドポテト ツナマカロニ	25 鶏肉の照り煮 かぼちゃの煮物 がんもどき	26 和風ハンバーグ 大根の煮物 糸コンきんぴら	27 カレーコロッケ キャベツのしらす和え 大豆昆布	28 白身魚のチリソース コールスローサラダ 春雨ときゅうりの和え物	29 おまかせ

※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。

穀物5、野菜2、タンパク質1が理想的な食事

肉食の動物には牙があり、草食の動物には牙がないように、歯の形状とその動物の食生活は密接に関係しています。人間の歯は全部で32本ありますが、穀物をすりつぶすための臼歯が20本、野菜や海藻をかみちぎる門歯(前歯)が8本、肉などの動物性タンパク質を引き裂く犬歯が4本と定まっています。その割合は5対2対1になっています。ですから生理学的に考えると、ヒトにとっての食事の正しいバランスはおよそ穀物60%、野菜・海藻・果物30%、動物性食品10%となります。穀物や野菜、海藻、果物を複合炭水化物と呼び、この割合が食事量全体の80%を超えるような食べ方をしている地域に長寿村といわれているところが多くあります。

毎日の食事の一口一口が、私たちの体を健康にも病気にも導きます。正しい食べ方をできるだけ意識して食事作りをし、すべての恵みに感謝していただくことで、私たちは無限の可能性をもつ丈夫な体と穏やかな心の状態を得られるのです。

