



日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
1	日	卒業お祝い膳：【赤飯 卵スープ スパゲティナポリタン】 【ロース焼き肉 グラッセ ポテトフライ ミニバーグ オムレット】	牛乳orジョア	1185	1138
2	月	四色丼 切り干し大根煮 味噌汁	牛乳orジョア	789	742
3	火	振り替え休日			
4	水	MIXフライ 昆布和え ミニラーメン ごはん	牛乳orジョア	820	773
5	木	豚キムチ 冷やっこ 南瓜含め煮 中華スープ ごはん	牛乳orジョア	796	749
6	金	鶏大根旨煮 いとこ煮 浸し 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	831	784
9	月	あじフライ&カルビカツ サラダ 卵の花煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	886	839
10	火	天津飯 ツナじゃが ミニきしめん フルーツゼリー	牛乳orジョア	867	820
11	水	スパゲティミートソース ドレッシング和え オニオンスープ	牛乳orジョア	923	876
12	木	鶏肉照り焼き かおり和え 土佐煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	875	828
13	金	桜花ちらし寿司 野菜かき揚げ たこやきスープ	牛乳orジョア	914	867
16	月	クリームシチュー 野菜炒め ヨーグルトかけ ごはん	牛乳orジョア	989	942
17	火	鯖ねぎ焼き スパゲティサラダ じゃこ三度 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	965	918
18	水	きつねうどん ミンチカツ 三色だんご 沢庵 ごはん	牛乳orジョア	972	925
19	木	校外行事			
20	金	春分の日			
23	月	南瓜フライ&牛コロッケ 野菜炒め ミニおでん 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	930	883
24	火	カツカレー キャベツピクルス 福神漬け ヨーグルト	牛乳orジョア	1059	1012

都合により献立の一部が変更することがあります。

食事と健康の密接な関係

野菜の魅力

- 近年、メディアでたびたび取り上げられることの多い野菜。旬の話題から、健康ネタまで、野菜の情報は多方面からあふれ出ている。一方、家庭菜園や週末農園で野菜作りを楽しむ人も急増しており、都心のビルの屋上でも野菜が栽培されているという。一体、野菜の魅力とは何なのでしょう？

- 野菜には生活習慣病の予防効果が高いことが、様々な研究報告で明らかにされてから、「野菜＝健康食品」という認識が高まっています。飽食の時代を過ぎ、メタボリックシンドロームを恐れる日本人に、積極的に野菜を食べようという意識が現れてきて、それがこのところの「野菜ブーム」へつながっているとされています。野菜に多く含まれているのは、各種ビタミンやミネラル。中でも **カロテン**と**ビタミンC**には高い予防効果があります。**カロテン**は緑黄色野菜に多く含まれ、免疫力を高めてくれます。**ビタミンC**は細胞や血管を強化するとともに、感染症予防効果があります。野菜のもつ様々な魅力をもっと知っていくと、良いことがあるかも……。

ご卒業

おめでとうございます

トマト



つるむらさき



きゅうり



おくら