



今月の献立

カレーは健康にいい？



明治の初め頃にイギリスから日本に上陸し、今では国民食となった『カレー』は美味しいだけでなく健康にもいいことを知っていますか？辛味成分は消化器の粘膜を刺激して中枢神経の働きを高めて消化液の分泌を促しますが「暑い夏でも、食欲がなくてもカレーは食べられる」という食欲増進効果があります。辛味のカプサイシンは冷え性や血行不良にもいいです。スパイスの特徴として黄色の色づけをするターメリックの「クルクミン」には肝機能の向上、コレステロールの低下が期待され、香りのクミンも消化促進作用があり、胃腸虚弱や食欲不振の人にオススメです！



今年の十五夜は
10月1日です

土浦一高 / 定時制

★☆☆
食予
中定
毒し
防て
止い
のる
た献
め立
には
給食
食材
前の
に都
は合
必で
す変
手更
をに
洗な
って
事来
がて
あ
下り
さい
す★☆☆

月 5		火 6		水 7		木 1		金 2	
五目中華丼 青梗菜と春雨のスープ 牛 乳		ごはん ちゃんちゃん焼き 人参のサラダ みそ汁 牛 乳		ハムピラフ チキンナゲット ポテトサラダ コンソメジュリエヌ 牛 乳		鶏ごぼうの炊込御飯 鮭のフライ 小松菜の土佐和え けんちん汁・月見団子 牛 乳		豚キムチうどん・そば フルーツヨーグルト 牛 乳	
12		13		14		8		9	
カレー南蛮うどん・そば 大学いも 牛 乳		ごはん 豚バラと大根の煮物 干草和え おこげのスープ 牛 乳		わかめごはん 根菜平つくね ツナオムレツ のっぺ汁 牛 乳		ごはん 麻婆なす 棒餃子 にら玉汁 牛 乳		丸パン ミートボール デパ地下風サラダ もち麦トマトスープ 牛 乳	
19		20		21		15		16	
ごはん 青椒肉絲 ごぼうの唐揚げ 味噌わんたんスープ 牛 乳		ごはん 肉じゃが きゅうりの酢のもの 韓国海苔・みそ汁 牛 乳		サンマーメン ポーク焼売 ジョア		天津飯 中華スープ 牛 乳		ごはん さばの竜田揚げ 春雨のマヨネーズ和え とん汁 牛 乳	
26		27		28		22		23	
ごはん 豚と厚揚げの旨煮 だし巻きたまご 鶏団子のみそ汁 牛 乳		松茸風味炊込御飯 かじきメンチ 蓮根の金平 蒲鉾のおすまし 牛 乳		ごはん 鶏の塩麹焼き 野菜のごま和え 冬瓜のみそ汁 牛 乳		里芋のカレーライス 紅茶のムース 牛 乳		ごはん ピーマン肉詰フライ スパゲティサラダ なめこ汁 牛 乳	
30		31		1		29		30	
ごはん 厚揚げの旨煮 だし巻きたまご 鶏団子のみそ汁 牛 乳		松茸風味炊込御飯 かじきメンチ 蓮根の金平 蒲鉾のおすまし 牛 乳		ごはん 鶏の塩麹焼き 野菜のごま和え 冬瓜のみそ汁 牛 乳		味噌かつ丼 サンラータン 牛 乳		ロールパン きのこハンバーグ ブロッコリーサラダ 南瓜のシチュー 牛 乳	

ジュリエヌはフランス
語で千切りのことです

大正から昭和にかけて
東京神田の学生
街で大学生が好ん
で食べていたから大
学いもって言うん
だってwww

かに玉に甘酢
あんのかかつ
たおなじみの
天津飯は日
本独特の中
華風料理でな
んと本場中国
では食べられ
ない料理です

里芋や人参、大根な
どの収穫物がたくさ
ん入ったけんちん汁
はお月見によく出る
献立です

不飽和脂肪酸
(DHA)を含む青魚は
1日に100gは摂り
たい食品です

サンマーメンは神奈
川のご当地ラーメン
で、もやしのあんか
けがかかっています

味噌かつは名古屋などの中京圏で
よく食べられ、赤味噌の八丁味噌を
ベースにしたソースがかかります

