



7・8月 日替りランチ・日替り弁当 献立

※日替り弁当(月～金曜日)は、日替りランチと同じ内容です。変更がある場合はお知らせします。

		主食	主菜	副菜	汁物
7/1	土	おまかせランチ			
7/3	月	ご飯	夏野菜カレー	グリーンサラダ	コンソメスープ
7/4	火	ご飯	油淋鶏	青菜のごま和え	わかめスープ
7/5	水	ご飯	鮭のバジルパン粉焼き	切り干し大根サラダ	みそ汁
7/6	木	ご飯	韓国風肉じゃが	レタスとわかめのぼん酢和え	みそ汁
7/7	金	ジャージャーめん		大根ときゅうりのキムチ	玉子スープ
7/8	土	おまかせランチ			
7/10	月	定番メニュー			
7/11(火)～13(木) おやすみ					
7/14	金	定番メニュー			
7/15(土) おやすみ					
7/18	火	トマト風味のハヤシライス		もやし中華サラダ	コンソメスープ
7/19(水) おやすみ					
7/20	木	焼き鳥丼		炒り豆腐	みそ汁
7/21	金	ベーコンのトマトクリームパスタ		夏野菜のマリネ	コンソメスープ
7/22	土	ご飯	豚のしょうが焼き	レタスとコーンのポテトサラダ	みそ汁
7/23	日	オムライス		ブロッコリーとトマトのサラダ	コンソメスープ
7/24	月	ビビンバ丼		磯辺揚げ	わかめスープ
7/25(火)～8/21(月) おやすみ					
8/22	火	ご飯	シーフードカレー	グリーンサラダ	コンソメスープ
8/23	水	かた焼きそば		もやしとにらのナムル	中華スープ
8/24	木	鶏天丼		大根の甘酢漬	みそ汁
8/25	金	チャーハン		揚げぎょうざ	中華スープ
8/26	土	NA夏MURA祭<定番メニュー>			
8/27(日)～8/31(木) おやすみ					

※日替り弁当(月～金曜日)は、日替りランチと同じ内容です。(お弁当に汁物はつきません。)

※仕入れの状況により、献立を変更する場合があります。

7・8月の月替り弁は「冷やし中華」です！

<価格一覧>

- 日替りランチ ¥450
- 月替り弁 ¥450
- 鶏唐揚げランチ ¥450
- カレーライス ¥400
- カレーうどん ¥400
- ラーメン ¥400(土曜のみ)
- ためきうどん/そば ¥350
- きつねうどん/そば ¥350
- ライス ¥90
- 鶏唐揚げ 2個 ¥100
- 日替りスープ・汁物 ¥50
- ミニサラダ ¥100
- フライドポテト ¥100
- たこ焼き ¥100
- アメリカンドッグ ¥100
- フランクフルト ¥100
- デザート各種 ¥50/¥100
- コーヒー・紅茶 ¥150
- ソフトクリーム 小¥150/大¥190

<チェリオ 90 当日販売>

- 日替り弁当/唐揚げ弁当/月替り弁当 ¥450
- そばろ弁当 ¥450
- フライドポテト・鶏唐揚げ・たこ焼き・アメリカンドッグ・フランクフルト他、日替りのサイドメニューも販売しています！

「日替り弁当・月替り弁当・唐揚げ弁当」は1週間分ごとに予約を受け付けています。
予約票は、カフェ、チェリオ 90 にあります。



蒸し暑い季節となりました。みなさん、いかがお過ごしですか？

この時期、気温も湿度も高くなり、「だるい・疲れた・眠い・食欲がない…」という症状を感じる人が増えてきますよね。そんな時は、「消化のよいものを食べよう!」「水分補給はしっかりと!」と言われるますが、くわえて「からだを温めること」を意識するといいですよ。

そんなわけで、今回の特集は「冷えと食事」についてです。「冷え」と聞くと冬のイメージが強いかもしれませんが、夏も冷房や冷たい飲食でからだ「冷えモード」になりがちです。気にかけてみてくださいね。

特集! 「冷えと食事」

【参考文献:「図解 栄養の基本がよくわかる事典」(株式会社 西東社)】

★「冷え」って？

冷えは、体の血流が悪くなるのがおもな原因で、自覚しやすい部位は、**足・腰・手(手足は特に先端)**など。「足の指先が冷たい」なんてこと、ありませんか？

★要因として考えられるものは？

- 内的な要因・・・自律神経やホルモンのアンバランスなど
- 外的な要因・・・寒冷・クーラーのききすぎ・下着の過度な締めつけなど

⇒ 取り除ける要因は除き、体を温める工夫をしよう!

・・・ということで

★改善のポイントは？

- 食生活では、どんな工夫ができる？

1.体を温める食材や血行を促進する食材をとるようにしよう!

- ・体を温める作用がある食材…玉ねぎ・ネギ・ニラ・ニンニク・ショウガなどの香味野菜、スパイス類
- ・血行を促進する食材…ナッツ類や緑黄色野菜などに含まれるビタミンE

2.冷たい飲みものや食べもの、生野菜は体を冷やすので、とりすぎに注意しよう!

夏はついつい「冷たいもの」に手がのびがち。口当たりはいいかもしれませんが、とりすぎると体を冷やし、「だるさ」や「食欲不振」につながることも。温かいものを口にして汗をかくことも大切です! 水分補給も、冷たいものばかりにならないように気をつけましょうね。

- 生活の中では、どんな工夫ができる？

長時間体を締めつけない・適度に体を動かす・ぬるめの湯につかる・生活リズムを整える・・・など。

生徒提案メニュー、好評です!

昨年度からはじまった「提案メニュー」。

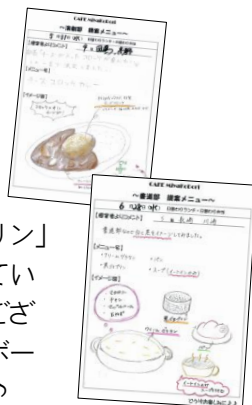
今年度も、

4月: 校友会総務役員「オムライス」

5月: 演劇部「チーズコロッケカレー」

6月: 書道部「クリームグラタン&黒ごまプリン」

といった、食欲をそそるメニューが提案されています。提案してくれたみなさん、ありがとうございます! メニューは、光の小路のホワイトボードに掲示されるので注目してみてくださいね♪



清澄祭オリジナルメニュー募集中!

今年度も「清澄祭オリジナルメニュー」を募集しています!

クラスで・部活で・友だちと…もちろん、個人での応募もOKです♪

用紙は光の小路の掲示板にあります。

締め切りは 6/30(金)、加賀谷まで提出してください!