

カフェテリアメニュー

2月 3月

◎カレーランチ(カフェテリア内)

提供日	毎日
カレーランチ	カレー 豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉 白米ご飯 180g
副菜	サラダ・スープ

【食の豆知識】
★ディアブルソース…フランス料理の伝統的なソース。ディアブルとは悪魔のことで、マスタードやカイエンペッパーなどで辛味を効かせたもの。
★長崎チャーメン…長崎ではハレの日に頂く、おもてなし料理のひとつ。揚げた細めの麺にアンをかけたもの。

◎テイクアウトのみ

提供日	毎日	毎日
メニュー	カレー	オムライス
食材	豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉 白米ご飯 180g	卵、玉ネギ、鶏肉、トマト、 フロッキー、クリームコロッケ、 タルタルソース(玉ネギ、卵、 ビクルス、マヨネーズ) 白米ご飯 160g

	4月	5月	6月	7月	8月
	月	火	水	木	金
Aランチ(肉)	ハンバーグ和風きのこソース <small>ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、ヒラ茸、アワビ茸、ナラ茸</small>	ポーク焼き肉 <small>豚肉、玉ネギ、焼肉のタレ、ゴマ油</small>	メンチカツ <small>メンチカツ(豚肉、玉ネギ、卵、パン粉、小麦粉等)</small>	豚肉とジャガ芋の塩炒め <small>豚肉、玉ネギ、人参、ジャガイモ、三つ葉、塩ダレ</small>	油淋鶏 <small>鶏肉、片栗粉、長ネギ、生姜、レタス、玉ネギ、赤ピーマン、長ネギ</small>
付け合せ	ブロッコリー、人参	キャベツ	キャベツ、ポテトサラダ、トマト	-	レタス、玉ネギ、赤ピーマン、長ネギ
Bランチ(魚)	サバの塩焼き <small>サバ</small>	アジフライと竹輪の磯辺焼き <small>アジ、チクワ、パン粉、卵、青のり</small>	エビ入り五目炒飯 DON <small>エビ、焼豚、長ネギ、ナルト、グリーンピース、白米</small>	アジのゴボウ包み揚げ <small>アジ、天ぷら粉、ゴボウ</small>	カラフルフィッシュのオープン焼き <small>ホキ、青・赤ピーマン、鶏チーズ、ホワイトソース、マヨネーズ、トマトソース(トマト、玉ネギ、アサリ缶詰等)</small>
付け合せ	大根、人参、レンコン、絹サヤ	-	ヨーグルト	シントウ、大根おろし、レモン	サツマイモ、レンコン、カボチャ、サニーレタス
副菜	青梗菜のレモン醤油和え <small>チンゲン菜、レモン汁、鰹節</small>	きのこマリネサラダ <small>椎茸、シメジ、ヒラタケ、マッシュルーム、人参、玉ネギ、パセリ、キャベツ、サニーレタス</small>	菜の花の海苔しょうゆ和え <small>菜の花、海苔、ゴマ、しょうゆ</small>	春雨のサラダ <small>春雨、蒸し鶏、ハム、クラゲ、キュウリ、大豆モヤシ、人参、中華ドレッシング</small>	ひじきの煮付け <small>ヒジキ、人参、油揚げ、しょうゆ</small>
汁物	味噌汁 <small>長ネギ、ワカメ、味噌</small>	モロヘイヤのスープ <small>モロヘイヤ、チキンコンソメ</small>	中華スープ <small>ワカメ、トマト、長ネギ、鶏ガラ、ゴマ油</small>	すまし汁 <small>豆腐、万能葱</small>	白菜スープ <small>白菜、チキンコンソメ</small>
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Aのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g
	11月	12月	13月	14月	15月

	4月	5月	6月	7月	8月
	月	火	水	木	金
Aランチ(肉)	豚肉の生姜焼き <small>豚肉、玉ネギ、生姜焼きのタレ</small>	中華丼 DON <small>豚肉、イカ、エビ、白菜、タケノコ、人参、ヤングコーン、キクラゲ、絹サヤ、うずら卵、白米</small>	ロールキャベツ <small>ロールキャベツ(キャベツ、玉ネギ、挽肉、パン粉等)、フランクフルト、玉ネギ、人参、ジャガイモ、パセリ</small>	チキンのディアブルソース <small>鶏モモ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ウスターソース、マスタード</small>	
付け合せ	キャベツ、トマト	ヨーグルト	-	スパゲティ、ピーマン、人参	
Bランチ(魚)	白身魚のオニオンドレッシング <small>ホキ、小麦粉、玉ネギ、キャベツ、ジャガイモ、ブロッコリー、トマト</small>	白身魚のみそ焼き <small>ホキ、味噌、チクワ、インゲン、ゴマ</small>	エビと玉子の塩炒め <small>エビ、卵、ニンニクの芽、玉ネギ、人参、キクラゲ、ゴマ油</small>	イカフライ <small>イカ、小麦粉、卵、パン粉、キャベツ、サニーレタス、人参</small>	
デザート	お楽しみチョコデザート	お楽しみチョコデザート	お楽しみチョコデザート	お楽しみチョコデザート	
副菜	グリーンサラダ <small>キャベツ、キュウリ、サニーレタス、トマト</small>	切干大根のサラダ <small>切干大根、ハム、玉ネギ、キュウリ</small>	コーンサラダ <small>コーン、キャベツ、キュウリ</small>	海藻とレタスのサラダ <small>海藻サラダ、レタス、サニーレタス</small>	
汁物	オクラのスープ <small>オクラ、チキンコンソメ</small>	玉子スープ <small>卵、万能ネギ、鶏ガラ、ゴマ油</small>	コンソメスープ <small>ホウレン草、玉ネギ、チキンコンソメ</small>	味噌汁 <small>インゲン、ワカメ、味噌</small>	
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	

建国記念の日

1金
合格発表
入試のため休業
【日本の食文化♪】
3日(日)は節分です。今年の恵方は「東北東」。歳神様に向かって恵方巻きを食べよう!

*メニューには主な食材のみを記載しております。また、全てのメニューは同一のラインでの提供になりますので、アレルギーに関しては各自のご判断・ご対応をお願いいたします。
*表示以外の詳細は、事前にお問い合わせください。(事務室 03-3262-4161)

	18月	19火	20水	21木	22金
Aランチ(肉)	ハンバーグ照焼ソース <small>ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、蒲焼のタレ</small>	チンジャオロース <small>豚肉、玉ネギ、タケノコ、赤・青・黄ピーマン、ゴマ</small>	肉団子の甘酢あんかけ <small>肉団子(豚肉、玉ネギ等)、甘酢あんかけ(タケノコ、玉ネギ、人参、シメジ、エノキ茸)</small>	豚肉と長葱の甘辛醤油炒め <small>豚肉、長ネギ、どんぶりのタレ、ゴマ、ゴマ油</small>	チキンカツ <small>チキンカツ(鶏肉、小麦粉、パン粉等)</small>
付け合せ	ジャガイモ、インゲン、人参	-	キャベツ、レタス	キャベツ、玉ネギ	キャベツ、サニーレタス、人参、トマト
Bランチ(魚)	サバの味噌煮 <small>サバ、味噌</small>	いわしのハーブパン粉焼き <small>いわし、パン粉、香草、粉チーズ、レモン</small>	野菜のカレードリア DON <small>エビ、ベーコン、玉ネギ、芽キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、パセリ、白米、チーズ、牛乳、カレー粉</small>	アジのおろし煮 <small>アジ、片栗粉、大根おろし</small>	白身魚のチーズ焼き <small>ホキ、チーズ、トマトソース(トマト、玉ネギ等)</small>
付け合せ	小松菜、長ネギ、生姜	レタス、サニーレタス、玉ネギ	ヨーグルト	ホウレン草、人参、レンコン	キャベツ、サニーレタス、人参、トマト
副菜	花野菜サラダ <small>ブロッコリー、カリフラワー、コーン、キャベツ、サニーレタス、人参</small>	豆まめサラダ <small>豆サラダ(おから、枝豆、インゲン豆、コーン等)、キャベツ、サニーレタス、人参、ゴマ</small>	コーンサラダ <small>コーン、レタス、サニーレタス、水菜</small>	ハムサラダ <small>ハム、玉ネギ、ピーマン、キャベツ、サニーレタス、人参</small>	小松菜ともやしのサラダ <small>小松菜、モヤシ、ハム</small>
汁物	すまし汁 <small>とろろ、三つ葉</small>	ワカメとエノキのスープ <small>ワカメ、エノキ、鶏ガラ、ゴマ油</small>	コンソメスープ <small>ムキアサリ、ホウレン草、チキンコンソメ</small>	味噌汁 <small>油揚げ、絹サヤ、味噌</small>	きのこスープ <small>椎茸、シメジ、ヒラタケ、玉ネギ、パセリ、チキンコンソメ</small>
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Aのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g
	25月	26火	27水	28木	3月1日金
Aランチ(肉)	チーズハンバーグ野菜クリームソース <small>ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、チーズ、玉ネギ、牛乳、グリーンアスパラ、赤ピーマン</small>	五目野菜炒め <small>豚肉、玉ネギ、人参、キクラゲ、モヤシ、キャベツ、ピーマン、ゴマ</small>	親子丼 DON <small>鶏モモ、玉ネギ、卵、白米</small>	チキンクリームシチュー <small>鶏モモ、玉ネギ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、牛乳、マーガリン、小麦粉</small>	トンカツ <small>ロースカツ(豚肉、小麦粉、卵、パン粉等)</small>
付け合せ	ホウレン草、人参	-	ヨーグルト	-	キャベツ、サニーレタス、人参
Bランチ(魚)	ブリの照焼き <small>ブリ、蒲焼のタレ</small>	白身フライ&コロッケ <small>白身フライ(タラ、小麦粉、パン粉等)、コロッケ(ジャガイモ、玉ネギ、牛肉、パン粉等)</small>	白身魚のフリッタートマトソース <small>ホキ、小麦粉、トマトソース(トマト、玉ネギ等)</small>	豆腐ステーキ魚介五目あん <small>豆腐、小麦粉、エビ、アサリ、イカ、人参、白菜、キクラゲ、グリーンピース、ゴマ油</small>	カレイの野菜甘酢あん <small>カレイ、玉ネギ、人参、椎茸、モヤシ、ピーマン、ゴマ油</small>
付け合せ	大根、スナップエンドウ	キャベツ、サニーレタス、人参、レモン	スパゲティ、ブロッコリー	-	鶏肉、キャベツ、サニーレタス、人参
副菜	キャベツのゆかり和え <small>キャベツ、ユカリ</small>	大根サラダ <small>大根、プチトマト、レタス、水菜</small>	スパゲティサラダ <small>スパゲティ、人参、玉ネギ、マヨネーズ</small>	アスパラとマカロニのサラダ <small>グリーンアスパラ、コーン、マカロニ</small>	ポテトサラダ <small>ポテトサラダ(ジャガイモ、人参、玉ネギ等)、プチトマト、キャベツ、サニーレタス、人参</small>
汁物	もずくとオクラのスープ <small>もずく、オクラ、醤油</small>	春雨スープ <small>春雨、椎茸、長ネギ、人参、チンゲン菜、鶏ガラ</small>	味噌汁 <small>ホウレン草、味噌</small>	コンソメスープ <small>キャベツ、椎茸、チキンコンソメ</small>	味噌汁 <small>長ネギ、ワカメ、味噌</small>
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 152g



◎麺ランチ(カフェテリア内のみ)

提供日	2月4日～8日	12日～15日	18日～22日	25日～3月4日
メニュー	長崎チャーメン	スパゲティミートソース	肉うどん	トマトラーメン
食材	中華麺、豚肉、玉ネギ、人参、ナルト、片栗粉、しょうゆ	スパゲティ、合びき肉、玉ネギ、トマト、ケチャップ、にんにく	うどん、豚肉、長ネギ、人参、シメジ、白菜	中華麺、トマト、コーン、水菜、チャーシュー
付け合せ	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト

◎日替わりランチ(テイクアウトのみ)

提供日	2月4日～8日	12日～15日	18日～22日	25日～3月4日
メニュー	温泉玉子のせびんババ	焼肉丼	三色丼	カツ丼
食材	合挽肉、モヤシ、ホウレン草、白ゴマ、卵	豚肉、玉ネギ、焼肉のタレ、ゴマ	豚ひき肉、卵、インゲン	豚肉、玉ネギ、卵、パン粉、小麦粉
付け合せ	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g



【日本の食文化♪】
We have the Doll Festival on March 3. It's also called Momo-no-Sekku or Peach festival. Today, we eat traditional dishes like Chirashi Sushi and clam soup for the Doll Festival.
雛人形はお守りであり、昔は紙の人形を作って厄払いとして川に流していました。飾りようになったのは江戸時代からといわれています。菱餅や雛あられの色は桃色=生命、白色=雪の純白、緑=木の芽をあらわしています。女の子が健やかに育ってほしいと願う日です。学校も皆さんの幸せを願っています。和洋版ひな祭りメニューをぜひご賞味ください。

