



**勉強・部活におすすめ！集中力が続く食材**



**①おにぎり**

ごはんは脳や運動のエネルギー源になります。おにぎりは朝の時間が無い時や間食としても手軽に取れます。

**②卵・納豆**

良質なタンパク源である卵と納豆は脳の働きに関わる**レシチン**がりに含まれていて、神経伝達物質の合成で使われます。

**③青魚**

脳の活性化に欠かせない**DHA**が豊富に含まれています。さばの缶詰などの調理済みのものを使用すると、手軽に青魚を摂り入れることができます。

**④うなぎ**

**DHA**の他に、エネルギー代謝に関わる**ビタミンB1**や抗酸化作用のある**ビタミンA・ビタミンE**を豊富に含みます。

**⑤鶏レバー**

鶏レバーには脳機能を高める**レシチン・ビタミンB2・鉄**などが豊富に含まれています。焼鳥のレバー串を活用して串を外せば、野菜と合わせて炒め物に簡単にアレンジすることができます。

**⑥コーヒー**

コーヒーに含まれる**カフェイン**には覚醒作用があり、集中力を高めるのに役立ちます。

2月1日 (金)	2月2日 (土)
	ご飯
	ピザ仕立てチキン
	ポテトとウインナーのソテー
	白菜とみつばのお浸し
	オニオンスープ
	768 kcal
	(P) 28.8 (F) 25.6 (塩分) 3.8
	週替わりカレー¥400 週替わり麺¥400 (各小鉢付き)

**入学試験の為に  
終日休業**

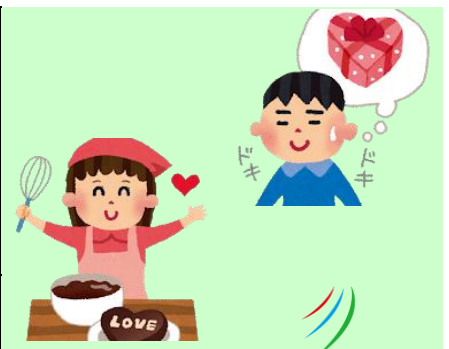
カフェランチ ¥500  
単品スープ ¥100  
エネルギー  
アラカルト

	2月4日 (月)	2月5日 (火)	2月6日 (水)	2月7日 (木)	2月8日 (金)	2月9日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯 メンチカツ 目玉焼きフライ ラタトゥイユ アスパラのフレンチ和え 白菜とベーコンのチャウダー	<b>シェフのおまかせプレート</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ご飯 豚肉とときのこの塩炒め ライスコロッケ ブロッコリーと蒸し鶏のボン酢和え 味噌汁	ご飯 鶏肉とタラのムニエル れんこんサルサ和え マセドアンサラダ 野菜スープ	天丼 漬物 牛乳ゼリー みかん添え かきたま汁	
エネルギー	839 kcal (P) 20.0 (F) 31.9 (塩分) 3.6	783 kcal (P) 19.1 (F) 28.2 (塩分) 4.6	758 kcal (P) 30.2 (F) 21.4 (塩分) 3.5	843 kcal (P) 31.1 (F) 27.3 (塩分) 2.7	860 kcal (P) 26.6 (F) 27.5 (塩分) 4.9	
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	2月11日 (月)	2月12日 (火)	2月13日 (水)	2月14日 (木)	2月15日 (金)	2月16日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	 <b>建国記念の日</b>	<b>シェフのおまかせプレート</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ご飯 ミニヒレカツ モロフライ 大根サラダ 青菜の卵炒め 味噌汁	ご飯 ハンバーグトマトソース ハートのコロッケ コールスローサラダ チョコババロア コーンスープ	麻婆豆腐丼 チーズ春巻き キャベツの塩昆布和え 枝豆と高菜のスープ	ご飯 豚肉とときのこのオイスターソース炒め 里芋のそぼろ煮 大根の青じそ和え 青菜のミルクスープ
エネルギー		670 kcal (P) 28.3 (F) 19.2 (塩分) 3.2	796 kcal (P) 31.7 (F) 24.7 (塩分) 3.8	875 kcal (P) 26.9 (F) 27.6 (塩分) 2.6	803 kcal (P) 29.2 (F) 28.9 (塩分) 3.3	713 kcal (P) 28.8 (F) 15.5 (塩分) 3.3
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	2月18日 (月)	2月19日 (火)	2月20日 (水)	2月21日 (木)	2月22日 (金)	2月23日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース ごぼうサラダ ほうれん草の和え物 すまし汁	<b>シェフのおまかせプレート</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜つみれと野菜の煮物 キャベツときのこのお浸し 中華スープ	ご飯 ロールキャベツ ほきのクリームソース 南瓜サラダ いちごババロア ミネストローネ	ご飯 かに玉 豚肉の角煮 焼葱添え 白菜と春菊のお浸し きのこの生姜スープ	
エネルギー	849 kcal (P) 26.5 (F) 34.4 (塩分) 3.5	794 kcal (P) 19.2 (F) 28.9 (塩分) 3.2	632 kcal (P) 26.7 (F) 11.3 (塩分) 3.2	772 kcal (P) 25.0 (F) 17.9 (塩分) 3.4	840 kcal (P) 28.2 (F) 33.4 (塩分) 4.2	
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	2月25日 (月)	2月26日 (火)	2月27日 (水)	2月28日 (木)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト いんげんの胡麻和え 根菜味噌スープ	<b>シェフのおまかせプレート</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ご飯 かいわれの野菜あんかけ 肉じゃが カリフラワーの明太子和え きのこ豆乳のカレースープ	ご飯 油淋鶏 厚揚げときのこのオイスターソース炒め もやしとハムのナムル ピリ辛わかめスープ
エネルギー	770 kcal (P) 25.9 (F) 21.0 (塩分) 3.4	596 kcal (P) 33.7 (F) 7.4 (塩分) 3.2	801 kcal (P) 30.1 (F) 22.2 (塩分) 3.4	814 kcal (P) 30.0 (F) 33.1 (塩分) 3.2
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)			



※材料入手の都合により、献立内容を変更することがございます。あらかじめご了承ください。

**NEWS**

**カフェダイニングからのお知らせ！ 2月1日(金)~3月20日(水)**

上記期間、フェダイニングにおきましては、保護者の皆様へに会合等にご利用しやすい時期となっております。  
**ご予算に合わせたメニューをご提案させていただきますので、是非、ご利用いただけますようお願い申し上げます。**  
**お申し込みにつきましては、担任の先生を通して直接カフェダイニングの方にお問い合わせください。**