

中学1年生お弁当メニュー表

2017年 10月

明法学院

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
日替弁当	振替休日	カツ煮	チンジャオロース	シーフードフライ (サーモンフライ・イカフライ・ホタテ風味フライ)	豚肉の竜田揚げ	油淋鶏
副菜		青菜の卵とじ	オムレツ	ジャーマンポテト	鶏ささ身のマヨ和え	もやし炒め
副菜		大学芋	こんにゃくの炒り煮	ごぼうサラダ	きんぴらごぼう	春雨サラダ
カロリー/塩分		906kcal / 2.9g	910kcal / 2.9g	962kcal / 3.2g	876kcal / 3.2g	832kcal / 3.0g
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
日替弁当	体育の日	豚キムチ炒め	チキンのトマト煮	スタミナ焼肉	サーモンムニエル タルタルソース	デミグラス ハンバーグ
副菜		つくね串	イカリングフライ	ハムカツ	串カツ	シュウマイ
副菜		うま塩キャベツ	コールスローサラダ	ブロッコリーのマヨ和え	スパゲティーサラダ	ポテトサラダ
カロリー/塩分		846kcal / 3.0g	839kcal / 2.7g	958kcal / 3.0g	918kcal / 2.9g	912kcal / 3.3g
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
日替弁当	チキンカツおろし煮	肉野菜炒め	カニクリームコロッケ & エビフライ	豚肉の生姜焼き	とんかつ	ブリの照焼き
副菜	ちくわの磯辺揚げ	白身魚フライ	スクランブルエッグ	ほうれん草とベーコンのソテー	目玉焼き	筑前煮
副菜	キャベツと胡瓜の塩もみサラダ	マカロニサラダ	きのこ炒め	コーンサラダ	里芋の煮物	揚げだし豆腐
カロリー/塩分	898kcal / 3.1g	865kcal / 3.0g	939kcal / 2.7g	877kcal / 2.3g	925kcal / 3.3g	865kcal / 2.4g
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
日替弁当	ねぎ塩豚焼肉	チキン南蛮	親子煮	鶏の照焼き	ホイコーロー	豚肉と茄子の 味噌マヨ炒め
副菜	肉団子のチリソース	ビーマン肉詰めフライ	コロッケ	ししゃもフライ	揚げ餃子	アジフライ
副菜	ハムサラダ	ニラともやしの中華和え	がんもの煮付	ネギチャーシュー	長芋のたたき	玉ねぎのマヨ醤油和え
カロリー/塩分	899kcal / 3.1g	901kcal / 3.0g	925kcal / 2.4g	871kcal / 2.5g	864kcal / 2.7g	927kcal / 2.3g
	30日(月)	31日(火)				
日替弁当	和風おろしハンバーグ	豚肉と大根の煮物 煮玉子添え				
副菜	春巻	海老カツ				
副菜	ほうれん草の胡麻和え	メンマともやしのラー油和え				
カロリー/塩分	947kcal / 2.8g	902kcal / 3.3g				

※尚、市場休場等により、メニューの内容が多少変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

～栄養メモ～

【免疫力を高める食材】

- ・**大根**……辛味成分である**ジアスターゼ**は消化酵素が豊富で代謝アップに効果的。熱に弱いので**皮ごとおろして食べる**のがベスト。
- ・**長芋**……ぬめりに含まれる**ムチン**はタンパク質の分解を助ける成分があります。タンパク質自体は細胞の材料となる大事な栄養素なのでこれを早く吸収できます。成分を生かすには**千切りなどにして食べる**のが良い。
- ・**鶏肉**……タンパク質が豊富で低脂肪、アミノ酸の一種である**カルノシン**や**アンセリン**が含まれており、これは抗酸化力が高いことがわかっています。代謝を良くする**ビタミンB1と一緒に食べる**のが良い。
- ・**納豆**……納豆などの大豆製品には**イソフラボン**という成分が含まれており、これが強力な**抗酸化力**を持っています。体内に入ると女性ホルモンに似た働きをするため**代謝を良くする**効果も期待できます。また、**ビタミンK2**も含まれているため骨を丈夫にします。