

中学1年生お弁当メニュー表

2017年 6月

明法学院

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
日替弁当				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
副 菜				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
副 菜				きのこ炒め	コーンサラダ	里芋の煮物
カロリー/塩分				939kcal / 2.7g	877kcal / 2.3g	935kcal / 3.3g
5日(月)		6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
日替弁当	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)	親子煮	鶏の照焼き	ホイコーロー	カツ煮	豚肉と茄子の味噌マヨ炒め
副 菜	ジャーマンポテト	コロッケ	ししゃもフライ	揚げ餃子	シュウマイ	アジフライ
副 菜	ごぼうサラダ	がんもの煮付	ネギチャーシュー	長芋のたたき	ポテトサラダ	玉ねぎのマヨ醤油和え
カロリー/塩分	911kcal / 3.2g	913kcal / 2.4g	871kcal / 2.5g	864kcal / 2.7g	906kcal / 2.9g	927kcal / 2.4g
12日(月)		13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
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	すき焼き風煮	ブリの照焼き	肉じゃが	チキン南蛮
副 菜	春巻	海老カツ	メンチカツ	筑前煮	豆腐ハンバーグ	ビーマン肉詰めフライ
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	ツナサラダ	揚げだし豆腐	えのきとコーンのソテー	ニラともやしの中華和え
カロリー/塩分	947kcal / 2.8g	902kcal / 3.3g	839kcal / 2.7g	865kcal / 2.4g	835kcal / 3.0g	901kcal / 3.0g
19日(月)		20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
日替弁当	ねぎ塩豚焼肉	豚肉の竜田揚げ	油淋鶏	豚キムチ炒め	チキンのトマト煮	スタミナ焼肉
副 菜	肉団子のチリソース	鶏ささ身のマヨ和え	もやし炒め	つくね串	イカリングフライ	ハムカツ
副 菜	ハムサラダ	きんぴらごぼう	春雨サラダ	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
カロリー/塩分	899kcal / 3.2g	876kcal / 3.2g	832kcal / 3.0g	846kcal / 3.0g	839kcal / 2.7g	958kcal / 3.0g
26日(月)		27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
日替弁当	肉野菜炒め	サーモンムニエル タルタルソース	チキンカツおろし煮	チンジャオロース	デミグラス ハンバーグ	
副 菜	白身魚フライ	串カツ	ちくわの磯辺揚げ	餃子	エビフライ	
副 菜	ちくわとこんにゃくの甘辛炒め	スパゲティーサラダ	キャベツと胡瓜の塩もみサラダ	ナムル	マカロニサラダ	
カロリー/塩分	853kcal / 3.1g	918kcal / 2.9g	898kcal / 3.1g	910kcal / 2.9g	885kcal / 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～

【日本の伝統的な大豆加工食品】

【豆腐・おから】

大豆を水につけてすりつぶし、煮出してしぼったものを「豆乳」、しぼりかすを「おから」といいます。「豆腐」は、豆乳をにがりで固めたものです。

【油揚げ・厚揚げ】

豆腐を薄く切って油で揚げたものが「油揚げ」、厚く切って揚げたものが「厚揚げ」です。

【納豆】

蒸し煮した大豆に納豆菌をまぶして発酵させたもの。昔はわらに包んで発酵させました。

【味噌・醤油】

蒸し煮した大豆を発酵させた調味料です。「みそ」は、大豆と穀類(米や大麦)に麹菌や塩を加えて発酵させたもの、「しょうゆ」は大豆と小麦、塩、水、麹菌が原料です。

【煎り豆・きなこ】

大豆を煎って砕いた粉を「きなこ」といい、お餅や和菓子にまぶして食べます。煎った大豆は、「煎り豆」といい、節分の豆まきにも使われます。