

中学1年生お弁当メニュー表

2017年 12月

明法学院

					1日(金)	2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
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
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
日替弁当	すき焼き風煮	肉じゃが	チキン南蛮	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)
副 菜	メンチカツ	豆腐ハンバーグ	ピーマン肉詰めフライ	もやし炒め	オムレツ	ジャーマンポテト
副 菜	ツナサラダ	えのきとコーンのソテー	ニラともやしの中華和え	大学芋	こんにゃくの炒り煮	ごぼうサラダ
カロリー/塩分	839kcal / 2.7g	835kcal / 3.0g	901kcal / 3.0g	906kcal / 2.9g	910kcal / 2.9g	962kcal / 3.2g
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
日替弁当	豚肉の竜田揚げ	食堂休業		油淋鶏	食堂休業	
副 菜	鶏ささ身のマヨ和え			青菜の卵とじ		
副 菜	きんぴらごぼう			春雨サラダ		
カロリー/塩分	876kcal / 3.2g			832kcal / 3.0g		
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
日替弁当	食堂休業		豚キムチ炒め	短縮営業 (カレー・麺類のみ)		天皇誕生日
副 菜			つくね串			
副 菜			うま塩キャベツ			
カロリー/塩分			846kcal / 3.0g			
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
日替弁当	短縮営業 (カレー・麺類のみ)				食堂休業	
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						

※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～

【健康のためのヒント～食生活編～】

「食生活の改善(健康的な食生活4つのポイント)」

- ①野菜は1日350g以上食べる(1食あたり119g目安)
- ②塩分は1日7g以下に抑える
- ③果物は1日99gを目安に食べる
- ④脂肪の摂り過ぎに注意する
- ⑤食べ過ぎない(腹7分目)



一日5皿の野菜を食べましょう！(目安:1皿70g)