

中学1年生お弁当 メニュー表

2016年 10月

明法学院

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
主 菜	振替休日	振替休日	シーフードフライ <small>(サーモンフライ・イカフライ・ホタテ風味フライ)</small>	肉じゃが	サーモンニエル タルタルソース	すき焼き風煮
副 菜			ジャーマンポテト	餃子フライ	豆腐ハンバーグ	ちくわの磯辺揚げ
副 菜			ハムサラダ	えのきとコーンのバター炒め	スパゲティーサラダ	ほうれん草の胡麻和え
漬 物			漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分			962kcal / 3.2g	903kcal / 3.1g	918kcal / 2.9g	839kcal / 2.7g
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
主 菜	体育の日	デミグラス ハンバーグ	肉野菜炒め	メンチカツ & 海老カツ	グリルチキン	豚肉の中華うま煮
副 菜		エビフライ	串カツ	肉団子のチリソース	なすの揚げ出し	餃子
副 菜		コールスローサラダ	マカロニサラダ	たたききゅうり	ツナサラダ	メンマともやしのラー油和え
漬 物		漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分		885kcal / 3.3g	865kcal / 3.0g	857kcal / 3.0g	864kcal / 3.0g	810kcal / 2.2g
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
主 菜	ミックスフライ	豚肉と茄子の 味噌マヨ炒め	中華盛り合わせ <small>(餃子・シューマイ・春巻)</small>	ブリの照焼き	麻婆なす	豚肉の竜田揚げ
副 菜	シュウマイ	アジフライ	もやし炒め	筑前煮	イカリングフライ	鶏ささ身のマヨ和え
副 菜	ポテトサラダ	玉ねぎのマヨ醤油和え	キャベツときゅうりの塩もみサラダ	揚げ出し豆腐	ちくわとこんにゃくの甘辛炒め	きんぴらごぼう
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分	899kcal / 2.0g	927kcal / 2.4g	982kcal / 3.4g	975kcal / 2.4g	836kcal / 2.5g	856kcal / 3.2g
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
主 菜	カニクリームコロッケ &エビフライ	親子煮	チンジャオロース	鶏の唐揚げ	チキンカツ	豚肉の生姜焼き
副 菜	オムレツ	コロッケ	ハムカツ	はんぺんチーズフライ	野菜炒め	ほうれん草とベーコンのソテー
副 菜	きのこ炒め	がんもの煮付	ナムル	ニラともやしのおひたし	ブロッコリーサラダ	コーンサラダ
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分	939kcal / 2.7g	975kcal / 2.4g	802kcal / 2.9g	906kcal / 2.9g	810kcal / 2.0g	867kcal / 2.3g
	31日(月)					
主 菜	ねぎ塩豚焼肉					
副 菜	白身魚フライ					
副 菜	ごぼうサラダ					
漬 物	漬物・梅干					
カロリー/塩分	857kcal / 3.0g					

※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。

「食に関する豆知識」

【いただきますに込められた意味】

食事をする時のあいさつとして「いただきます」というようになったのは、その昔、神様のお供えや位の高い者から品物や食べ物を受け取る際に、頭の上、つまり頂(いただき)に乗せる動作をしていたことから、「もらう」「食べる」の謙譲語として、「いただく」という言葉が使われるようになったのが、きっかけだといわれています。「いただきます」という言葉には、食卓を作ってくれた人への気持ちだけでなく、材料の生産や輸送など、食卓に並ぶまでに携わった全ての人々への感謝、そして、動植物の生命をいただくという感謝の気持ちなど様々な意味合いが含まれています。