

中学1年生お弁当 メニュー表

2016年 11月

明法学院

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
主 菜		とんかつ	ホイコーロー	文化の日	チキンカツおろし煮	油淋鶏
副 菜		目玉焼き	揚げ餃子		ちくわの磯辺揚げ	もやし炒め
副 菜		里芋の煮物	長芋のたたき		キャベツと胡瓜の塩もみサラダ	春雨サラダ
漬 物		漬物・梅干	漬物・梅干		漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分		915kcal / 3.3g	814kcal / 2.7g		903kcal / 3.1g	832kcal / 3.0g
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
主 菜	豚キムチ炒め	チキンのトマト煮	スタミナ焼肉	チキン南蛮	カツ煮	鶏の照焼き
副 菜	つくね串	イカリングフライ	ハムカツ	ビーマン肉詰めフライ	シュウマイ	ししゃもフライ
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	ニラともやしの中華和え	ポテトサラダ	ネギチャーシュー
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	846kcal / 3.0g	839kcal / 2.4g	978kcal / 3.0g	919kcal / 3.0g	906kcal / 2.9g	881kcal / 2.5g
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
主 菜	和風おろしハンバーグ	豚肉と大根の煮物 煮玉子添え	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	サーモンムニエル タルタルソース	肉野菜炒め
副 菜	春巻	海老カツ	ジャーマンポテト	鶏ささ身のマヨ和え	豆腐ハンバーグ	串カツ
副 菜	メンマともやしのラー油和え	ほうれん草の胡麻和え	ハムサラダ	きんぴらごぼう	スパゲティサラダ	マカロニサラダ
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	958kcal / 2.8g	896kcal / 3.3g	962kcal / 3.2g	856kcal / 3.2g	918kcal / 2.9g	865kcal / 3.0g
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
主 菜	カニクリームコロッケ & エビフライ	豚肉と茄子の 味噌マヨ炒め	勤労感謝の日	ねぎ塩豚焼肉	親子煮	豚肉の中華うま煮
副 菜	スクランブルエッグ	アジフライ		白身魚フライ	コロッケ	餃子
副 菜	きのこ炒め	玉ねぎのマヨ醤油和え		ごぼうサラダ	がんもの煮付	ナムル
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	939kcal / 2.7g	927kcal / 2.4g		857kcal / 3.0g	975kcal / 2.4g	810kcal / 2.2g
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
主 菜	すき焼き風煮	ブリの照焼き	豚肉の生姜焼き			
副 菜	メンチカツ	筑前煮	ほうれん草とベーコンのソテー			
副 菜	ツナサラダ	揚げ出し豆腐	コーンサラダ			
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干			
カロリー/塩分	839kcal / 2.7g	975kcal / 2.4g	867kcal / 2.3g			

※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。

「食に関する豆知識」

【緑茶に紅茶、烏龍茶。お茶の木は同じって本当？】

どのお茶もルーツは同じツバキ科の常緑樹です。大きな違いは、製法と茶葉の発酵のさせ方にあります。一切発酵させない緑茶は、蒸して作る日本式製法と煎りあげる中国製法があり、茶葉の緑色を残すように作られます。完全に発酵させるのが紅茶で、緑茶と紅茶の中間的な存在の半発酵茶が烏龍茶となります。