

中学1年生お弁当メニュー表

2017年 9月

明法学院

					1日(金)	2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)	豚肉の竜田揚げ
副 菜					ジャーマンポテト	鶏ささ身のマヨ和え
副 菜					ごぼうサラダ	きんぴらごぼう
カロリー/塩分					962kcal / 3.2g	876kcal / 3.2g
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
日替弁当	油淋鶏	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	もやし炒め	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	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	スパゲティーサラダ	ポテトサラダ
カロリー/塩分	832kcal / 3.0g	846kcal / 3.0g	839kcal / 2.7g	958kcal / 3.0g	918kcal / 2.9g	912kcal / 3.3g
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16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	きのご炒め	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
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
日替弁当		ねぎ塩豚焼肉	親子煮	鶏の照焼き	ホイコーロー	
副 菜	敬老の日	肉団子のチリソース	コロッケ	ししゃもフライ	揚げ餃子	秋分の日
副 菜		ハムサラダ	がんもの煮付	ネギチャーシュー	長芋のたたき	
カロリー/塩分		899kcal / 3.2g	925kcal / 2.4g	871kcal / 2.5g	864kcal / 2.7g	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
日替弁当	カツ煮	豚肉と茄子の 味噌マヨ炒め	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	
副 菜	ビーマン肉詰めフライ	アジフライ	春巻	海老カツ	メンチカツ	明法祭
副 菜	ニラともやしの中華和え	玉ねぎのマヨ醤油和え	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	
カロリー/塩分	906kcal / 2.9g	927kcal / 2.4g	947kcal / 2.8g	902kcal / 3.3g	839kcal / 2.7g	

※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～

【薬草に使われていたのも納得！ニラの驚くべき力】

ニラには、**ベータカロチン・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・ビタミンE**が含まれています。
 そしてニラと言ったらやはり独特の香りが思い浮かぶと思いますが、あの**独特の香り**にニラが**体に良いと言われる理由が隠されている**のです。あの独特の香りの元は**“硫化アリル”**という成分で、アリシンの一種です。このアリシンという成分には、**ビタミンB1の吸収を助け**、体内により長く留めてくれる働きがあるのです。ビタミンB群は、**疲れた時やスタミナを補給する時には積極的に摂った方が良い栄養素**でその中でも特に**ビタミンB1**は疲労回復とスタミナ補給には**欠かせない栄養素**です。ニラにはその**ビタミンB1が含まれていますし、ビタミンB1の働きをより高めるアリシンが含まれていることにより、さらに**疲労回復効果とスタミナ補給効果を得やすくなる**という訳です。**