

# 中学1年生お弁当メニュー表

2017年 5月

明法学院

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
日替弁当	豚肉の中華うま煮	食堂休業 (健康診断)	食堂休業 (憲法記念日)	食堂休業 (みどりの日)	食堂休業 (こどもの日)	とんかつ
副 菜	餃子					目玉焼き
副 菜	ナムル					里芋の煮物
カロリー/塩分	810kcal / 2.2g					935kcal / 3.3g
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13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
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20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	ピ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
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27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
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
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			
副 菜	白身魚フライ	串カツ	ちくわの磯辺揚げ			
副 菜	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	キャベツと胡瓜の塩もみサラダ			
カロリー/塩分	865kcal / 3.0g	918kcal / 2.9g	898kcal / 3.1g			

※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～

### 【食品添加物に関して】

食品添加物は安全性試験などの結果に基づいて使用基準が定められています。動物実験などを基にして人が一生涯にわたって毎日摂取しても全く影響がない量(1日摂取許容量:ADI)を求めます。このADIに安全係数をかけ、日本人の各食品の摂取量などを考慮した上で使用対象食品や最大使用量などが決められます。従って**使用基準の上限量を添付したとしてもADIを十分に下回る量しか摂取しないようになっている**ため安全性には問題ありません。

種類	目的と効果	食品添加物の例
甘味料	食品に甘みを与える	アスパラテーム
着色料	食品を着色し、色調を調整する	コチニール色素
保存料	カビや細菌などの発育を抑制、食品の保存性を向上	ソルビン酸
増粘剤、安定剤、ゲル化剤	食品に滑らかな感じや粘り気を与え、安全性を向上	ペクチン
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ、保存性をよくする	エリソルビン酸Na
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する	亜硝酸Na
漂白剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硝酸Na
防かび剤	輸入柑橘類などのカビの発生を防止する	オルトフェニルフェノール
香料	食品に香りをつける	オレンジ香料
酸味料	食品に酸味を与える	クエン酸
調味料	食品にうま味などを与え、味を調える	L-グルタミン酸Na
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	植物レシチン
pH調整剤	食品のpHを調整し、品質を良くする	DL-リンゴ酸
膨張剤	ケーキなどをふっくらさせ、ソフトにする	炭酸水素ナトリウム

※消費者庁HP食品添加物表示のはなし(消費者向け)より抜粋

参考資料:多摩立川保健所「たべもの安心わット」