

中学1年生お弁当（B定食）メニュー表

2017年 4月

明法学院

						1日(土)					
日替弁当						お休み					
副 菜											
副 菜											
漬 物											
カロリー/塩分											
						3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
日替弁当	お 休 み					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						ジャーマンポテト					
副 菜						ハムサラダ					
カロリー/塩分						962kcal / 3.2g					
						10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
日替弁当	入学式 (食堂休業)	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		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		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	プロッコリーのマヨ和え					
カロリー/塩分		876kcal / 3.2g	832kcal / 3.0g	846kcal / 3.0g	839kcal / 2.7g	958kcal / 3.0g					
						17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
日替弁当	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	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					
副 菜	串カツ	シュウマイ	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					
副 菜	スパゲティーサラダ	ポテトサラダ	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					
カロリー/塩分	918kcal / 2.9g	912kcal / 3.3g	898kcal / 3.1g	865kcal / 3.0g	939kcal / 2.7g	877kcal / 2.3g					
						24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
ご 当 地 グ ル メ フ ェ ア											
メイン	エスカロップ (北海道・根室)	とり天 (大分県・大分市)	そばめし (兵庫県・神戸市)	四日市トンテキ (三重県・四日市市)	シシリアンライス (佐賀県・佐賀市)	昭和の日					
副 菜	春巻	シュウマイ	メンチカツ	揚げ餃子	コロッケ						
カロリー/塩分	956kcal / 3.3g	878kcal / 2.4g	937kcal / 3.5g	925kcal / 2.6g	955kcal / 2.5g						

※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～

【日本の伝統的な大豆加工食品】

【豆腐・おから】

大豆を水につけてすりつぶし、煮出してしぼったものを「豆乳」、しぼりかすを「おから」といいます。「豆腐」は、豆乳をにがりで固めたものです。

【油揚げ・厚揚げ】

豆腐を薄く切って油で揚げたものが「油揚げ」、厚く切って揚げたものが「厚揚げ」です。

【納豆】

蒸し煮した大豆に納豆菌をまぶして発酵させたもの。昔はわらに包んで発酵させました。

【味噌・醤油】

蒸し煮した大豆を発酵させた調味料です。「みそ」は、大豆と穀類(米や大麦)に麹菌や塩を加えて発酵させたもの、「しょうゆ」は大豆と小麦、塩、水、麹菌が原料です。

【煎り豆・きなこ】

大豆を煎って砕いた粉を「きなこ」といい、お餅や和菓子にまぶして食べます。煎った大豆は、「煎り豆」といい、節分の豆まきにも使われます。