

中学1年生お弁当 メニュー表

2016年 4月

明法学院

	11(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15(金)	16日(土)
日替弁当	ご入学おめでとうございます。			肉野菜炒め		
副 菜				昆布入り卵焼き		
副 菜				玉ねぎのマヨ醤油和え		
漬 物				漬物・梅干		
カロリー/塩分				891kcal / 2.9g		
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
日替弁当			スタミナ焼肉	チキンカツ	豚キムチ炒め	親子煮
副 菜			餃子フライ	野菜炒め	つくね串	コロツケ
副 菜			ごぼうサラダ	ブロッコリーサラダ	うま塩キャベツ	がんもの煮付
漬 物			漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分			978kcal / 3.0g	810kcal / 2.0g	846kcal / 3.0g	975kcal / 2.4g
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
日替弁当	ミックスフライ	ねぎ塩豚焼肉	チキンのトマト煮	カツ煮	昭和の日	チキン南蛮
副 菜	肉団子のチリソース	アスパラのベーコン巻き	イカリングフライ	シュウマイ		ピーマン肉詰めフライ
副 菜	ポテトサラダ	ニラともやしのおひたし	コールスローサラダ	マカロニサラダ		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	899kcal / 2.0g	857kcal / 3.0g	839kcal / 2.4g	906kcal / 2.9g		919kcal / 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。

～栄養メモ～

【健康のためのヒント～食生活編～】

- 「食生活の改善(健康的な食生活5つのポイント)」
- ①野菜は**1日350g以上**食べる(1食あたり120g目安)
 - ②塩分は**1日8g以下**に抑える
 - ③果物は**1日100gを目安**に食べる
 - ④**脂肪の摂り過ぎに注意**する
 - ⑤食べ過ぎない(**腹8分目**)



一日5皿の野菜を食べましょう！(目安:1皿70g)