

# 中学1年生お弁当 メニュー表

2015年 9月

明法学院

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
日替弁当		とんかつ	肉野菜炒め	メンチカツ	豚肉の味噌炒め	鶏の唐揚げ
副菜		焼魚	昆布入り卵焼き	春巻	カレーコロッケ	ソーセージ炒め
副菜		こんにゃくの炒り煮	玉ねぎのマヨ醤油和え	大学芋	青菜の卵とじ	スパゲティーサラダ
漬物		漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分		858kcal / 2.7g	891kcal / 2.9g	859kcal / 2.6g	884kcal / 3.0g	826kcal / 3.2g
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
日替弁当	カツ煮	焼そば&チャーハン	豚焼肉	チキン南蛮	ハンバーグ	スタミナ焼肉
副菜	シュウマイ	目玉焼き	エビフライ	ピーマン肉詰めフライ	餃子フライ	ウインナー天
副菜	マカロニサラダ	フライドポテト	きゅうりの和え物	ナムル	きのこのバター炒め	ごぼうサラダ
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	906kcal / 2.9g	794kcal / 2.5g	758kcal / 2.1g	919kcal / 3.0g	885kcal / 3.3g	978kcal / 3.0g
	14(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
日替弁当	鶏の照焼き	豚肉の生姜焼き	おにぎり 唐揚げ&ウインナー	ミルフィーユカツ	油淋鶏	麻婆豆腐
副菜	スクランブルエッグ	ししゃもフライ	ちくわの磯辺揚げ	餃子	もやし炒め	鶏ささみのマヨ和え
副菜	ネギチャーシュー	ほうれん草のソテー	メンマともやしのラー油和え	里芋の煮物	春雨サラダ	茄子の炒め物
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	881kcal / 2.5g	867kcal / 2.3g	835kcal / 3.4g	915kcal / 3.3g	832kcal / 3.0g	903kcal / 3.1g
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
日替弁当	敬老の日	国民の休日	秋分の日	チキンカツ	豚キムチ炒め	親子煮
副菜				野菜炒め	つくね串	コロッケ
副菜				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
カロリー/塩分				810kcal / 2.0g	846kcal / 3.0g	975kcal / 2.4g
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
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			
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			
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			
漬物	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			

※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が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、お餅や和菓子にまがして食べます。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。