

中学1年生お弁当 メニュー表

2015年 10月

明法学院

				1日(木)	2日(金)	3日(土)	
日替弁当				都民の日	サーモンのポテト焼	明法祭	
副菜					水餃子		
副菜					ちくわの磯辺揚げ		
漬物					漬物・梅干		
カロリー/塩分					875kcal / 3.1g		
		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
日替弁当	振替休日	ホイコーロー	肉じゃが	豚肉と茄子の味噌マヨ炒め	中華盛り合わせ <small>(餃子・シュウマイ・巻物)</small>	麻婆なす	
副菜		揚げ餃子	カニクリームコロッケ	イカリングフライ	もやし炒め	白身魚フライ	
副菜		長芋の磯辺焼き	えのきとコーンのバター炒め	メンマともやしのラー油和え	キャベツときゅうりの塩もみサラダ	ほうれん草の胡麻和え	
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		814kcal / 2.7g	903kcal / 3.1g	856kcal / 2.8g	982kcal / 3.4g	836kcal / 2.5g	
		12(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
日替弁当	体育の日	ブリの照焼	カツレツ	グリルチキン	チンジャオロース	豚肉の中華うま煮	
副菜		ジャンボ餃子	オムレツ	なすの揚げ出し	アスパラのベーコン巻	ウインナー天	
副菜		スパゲティーサラダ	ちくわとこんにゃくの甘辛炒め	ツナサラダ	春雨サラダ	かぼちゃのバター醤油	
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		831kcal / 3.3g	983kcal / 2.7g	864kcal / 3.0g	802kcal / 2.9g	810kcal / 2.2g	
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
日替弁当	メンチカツ	豚焼肉	カツ煮	鶏の唐揚げ	豚肉の生姜焼き	チキン南蛮	
副菜	春巻	エビフライ	シュウマイ	ソーセージ炒め	ししゃもフライ	ピーマン肉詰めフライ	
副菜	大学芋	きゅうりの和え物	コールスローサラダ	ネギチャーシュー	ポテトサラダ	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	漬物・梅干	
カロリー/塩分	859kcal / 2.6g	758kcal / 2.1g	900kcal / 2.7g	856kcal / 3.4g	897kcal / 2.7g	919kcal / 3.0g	
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
日替弁当	フライ盛り合わせ <small>(エビフライ・イカフライ・サーモンフライ)</small>	豚キムチ炒め	チキンのトマト煮	ミルフィーユカツ	親子煮	肉野菜炒め	
副菜	きのことアスパラのソテー	つくね串	ハムカツ	スクランブルエッグ	コロッケ	イカリングフライ	
副菜	ハムサラダ	うま塩キャベツ	マカロニサラダ	里芋の煮物	がんもの煮物	ブロッコリーのごまマヨ和え	
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	862kcal / 2.9g	846kcal / 3.0g	899kcal / 3.1g	935kcal / 3.1g	975kcal / 2.4g	915kcal / 3.3g	

※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。

「食に関する豆知識」

【いただきますに込められた意味】

食事をする時のあいさつとして「いただきます」というようになったのは、その昔、神様のお供えや位の高い者から品物や食べ物を受け取る際に、頭の上、つまり頂(いただき)に乗せる動作をしていたことから、「もらう」「食べる」の謙譲語として、「いただく」という言葉が使われるようになったのが、きっかけだといわれています。「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人への気持ちだけではなく、材料の生産や輸送など、食卓に並ぶまでに携わった全ての人々への感謝、そして、動植物の生命をいただくという感謝の気持ちなど様々な意味合いが含まれています。