

中学1年生お弁当メニュー表

2018年 4月

明法学院

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
日替弁当	食 堂 休 業					
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
日替弁当	デミグラスハンバーグ	食堂休業 (入学式)	チキンのトマト煮	スタミナ焼肉	サーモンムニエルタルタルソース	豚キムチ炒め
副 菜	シュウマイ		イカリングフライ	ハムカツ	串カツ	つくね串
副 菜	ポテトサラダ		コールスローサラダ	ブロッコリーのマヨ和え	スパゲティーサラダ	うま塩キャベツ
カロリー/塩分	912kcal / 3.3g		839kcal / 2.7g	958kcal / 3.0g	918kcal / 2.9g	846kcal / 3.0g
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
日替弁当	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	親子煮	ブリの照焼き
副 菜	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	コロッケ	筑前煮
副 菜	キャベツと胡瓜の塩もみサラダ	マカロニサラダ	きのこ炒め	コーンサラダ	がんもの煮付	揚げだし豆腐
カロリー/塩分	898kcal / 3.1g	865kcal / 3.0g	939kcal / 2.7g	877kcal / 2.3g	925kcal / 2.4g	865kcal / 2.4g
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
日替弁当	とんかつ	ホイコーロー	鶏の照焼き	豚肉と大根の煮物 煮玉子添え	すき焼き風煮	ねぎ塩豚焼肉
副 菜	目玉焼き	揚げ餃子	ししゃもフライ	海老カツ	メンチカツ	肉団子のチリソース
副 菜	里芋の煮物	玉ねぎのマヨ醤油和え	ネギチャーシュー	もやしとメンマのラー油和え	ツナサラダ	ハムサラダ
カロリー/塩分	925kcal / 3.3g	873kcal / 2.7g	871kcal / 2.5g	902kcal / 3.3g	839kcal / 2.7g	899kcal / 3.1g
	30日(月)					
日替弁当	振替休日					
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						

※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。