

中学1年生お弁当 メニュー表

2015年 11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	デミグラスハンバーグ	文化の日	ねぎ塩豚焼肉	麻婆豆腐	鶏肉の照焼き	豚肉となすの味噌マヨ炒め
副菜	目玉焼き		サーモンフライ	鶏ささみのマヨ和え	ハムカツ	春巻
副菜	ほうれん草のソテー		キャベツと胡瓜の塩もみサラダ	茄子の炒め物	マカロニサラダ	青菜の卵とじ
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	967kcal / 2.8g		859kcal / 3.0g	903kcal / 3.1g	832kcal / 3.0g	884kcal / 3.0g
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
日替弁当	油淋鶏	スタミナ豚焼肉	チキンカツ	すき焼き風煮	ミックスフライ (イカフライ・白身魚フライ・いわしフライ)	サーモンムニエル タルタルソース添え
副菜	もやし炒め	カレーコロッケ	ブロッコリーサラダ	ウインナー天	肉団子のチリソース	海老フライ
副菜	春雨サラダ	たたききゅうり	揚げ出し豆腐	オムレツ	青菜ともやしの胡麻和え	きのこのバター炒め
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	832kcal / 3.0g	978kcal / 3.0g	810kcal / 2.0g	839kcal / 2.7g	899kcal / 2.0g	812kcal / 2.1g
	16(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
日替弁当	ホイコーロー	ミックスグリル (ハンバーグ・ウインナー・ベーコン)	ブリの照焼き	マラソン大会	豚肉の竜田揚げ	カツ煮
副菜	揚げ餃子	スクランブルエッグ	野菜炒め		玉子焼き	シュウマイ
副菜	長芋の磯辺焼き	ポテトサラダ	イカリングフライ		きんぴらごぼう	コールスローサラダ
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	814kcal / 2.7g	959kcal / 3.5g	824kcal / 2.5g		871kcal / 2.3g	801kcal / 2.1g
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
日替弁当	勤労感謝の日	アジフライ&メンチカツ	詐豚	チキン南蛮	豚肉の生姜焼き	グリルチキン サラダ仕立て
副菜		イカステーキ	ビーマン肉詰めフライ	なすの揚げ出し	ししゃもフライ	カニクリームコロッケ
副菜		スパゲティーサラダ	メンマともやしのラー油和え	ナムル	こんにゃくの旨煮	ジャーマンポテト
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		931kcal / 3.0g	902kcal / 2.8g	919kcal / 3.0g	897kcal / 2.7g	878kcal / 2.5g
	30日(月)					
日替弁当	鶏の唐揚げ					
副菜	ソーセージ炒め					
副菜	ネギチャーシュー					
漬物	漬物・梅干					
カロリー/塩分	856kcal / 3.4g					

※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。

「食に関する豆知識②」

【緑茶に紅茶、烏龍茶。お茶の木は同じって本当？】

どのお茶もルーツは同じ**ツバキ科の常緑樹**です。大きな違いは、**製法と茶葉の発酵のさせ方**にあります。**一切発酵させない緑茶**は、蒸して作る日本式製法と煎りあげる中国製法があり、茶葉の緑色を残すように作られます。**完全に発酵させるのが紅茶**で、緑茶と紅茶の中間的な存在の**半発酵茶が烏龍茶**となります。