

中学1年生お弁当 メニュー表

2016年 9月

明法学院

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
主 菜	今学期もどうぞよろしく お願い致します。			ミックスフライ	豚肉と茄子の 味噌マヨ炒め	すき焼き風煮
副 菜				餃子	アジフライ	メンチカツ
副 菜				ポテトサラダ	玉ねぎのマヨ醤油和え	ツナサラダ
漬 物				漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分				899kcal / 2.0g	927kcal / 2.4g	839kcal / 2.7g
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
主 菜	カニクリームコロッケ &エビフライ	豚肉と大根の煮物 煮玉子添え	豚肉の竜田揚げ	サーモンムニエル タルタルソース	鶏の唐揚げ	とんかつ
副 菜	オムレツ	海老カツ	鶏ささ身のマヨ和え	豆腐ハンバーグ	コロッケ	目玉焼き
副 菜	きのこ炒め	ほうれん草の胡麻和え	コーンサラダ	スパゲティーサラダ	がんもの煮付	里芋の煮物
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	939kcal / 2.7g	896kcal / 3.3g	856kcal / 3.2g	918kcal / 2.9g	906kcal / 2.9g	915kcal / 3.3g
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
主 菜	チキンカツおろし煮	チンジャオロース	ブリの照焼き	ホイコーロー	油淋鶏	豚キムチ炒め
副 菜	ちくわの磯辺揚げ	ハムカツ	筑前煮	揚げ餃子	もやし炒め	つくね串
副 菜	キャベツと胡瓜の塩もみサラダ	ナムル	揚げ出し豆腐	長芋のたたき	春雨サラダ	うま塩キャベツ
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	903kcal / 3.1g	802kcal / 2.9g	975kcal / 2.4g	814kcal / 2.7g	832kcal / 3.0g	846kcal / 3.0g
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
主 菜	敬老の日	チキンのトマト煮	ねぎ塩豚焼肉	秋分の日	スタミナ焼肉	チキン南蛮
副 菜		イカリングフライ	肉団子のチリソース		白身魚フライ	ピーマン肉詰めフライ
副 菜		コールスローサラダ	ごぼうサラダ		ブロッコリーのマヨ和え	ニラともやしの中華和え
漬 物		漬物・梅干	漬物・梅干		漬物・梅干	漬物・梅干
カロリー/塩分		839kcal / 2.4g	857kcal / 3.0g		978kcal / 3.0g	919kcal / 3.0g
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
主 菜	カツ煮	豚肉の生姜焼き	和風おろしハンバーグ	鶏の照焼き	豚肉の味噌炒め	
副 菜	シュウマイ	ほうれん草のソテー	串カツ	スクランブルエッグ	春巻	
副 菜	マカロニサラダ	きんぴらごぼう	メンマともやしのラー油和え	ネギチャーシュー	大学芋	
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	906kcal / 2.9g	867kcal / 2.3g	958kcal / 2.8g	881kcal / 2.5g	859kcal / 2.6g	

※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～

【免疫力を高める食材】

- ・**大根**・・・辛味成分である**ジアスターゼ**は消化酵素が豊富で代謝アップに効果的。熱に弱いので**皮ごとおろして食べる**のがベスト。
- ・**長芋**・・・ぬめりに含まれる**ムチン**はタンパク質の分解を助ける成分があります。タンパク質自体は細胞の材料となる大事な栄養素なのでこれを早く吸収できます。成分を生かすには**千切りなどにして食べる**のが良い。
- ・**鶏肉**・・・タンパク質が豊富で低脂肪、アミノ酸の一種である**カルノシン**や**アンセリン**が含まれており、これは抗酸化力が高いことがわかっています。代謝を良くする**ビタミンB1と一緒に食べる**のが良い。
- ・**納豆**・・・納豆などの大豆製品には**イソフラボン**という成分が含まれており、これが強力な**抗酸化力**を持っています。体内に入ると女性ホルモンに似た働きをするため**代謝を良くする**効果も期待できます。また、**ビタミンK2**も含まれているため骨を丈夫にします。