



# アカデミア LUNCHBOX MENU

<販売時間は、13:20までです。>  
売切れ次第終了。

主食
主菜
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円
エネルギー



3月1日 (木)	3月2日 (金)	3月3日 (土)
<b>高等学校 卒業式</b>  <b>ランチBOXの販売 はございません</b>	ごはん	ごはん
	鶏肉のマヨマスタード焼き	回鍋肉
	かぼちゃサラダ	海鮮シューマイ
	ほうれん草の青じそ和え	春雨サラダ
	ちくわの磯辺揚げ	小松菜と豆腐の卵とじ
856 kcal (P)30.1 (F)29.2 塩分3.7	766 kcal (P)28.3 (F)21.9 塩分3.6	

	3月5日 (月)	3月6日 (火)	3月7日 (水)	3月8日 (木)	3月9日 (金)	3月10日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
主菜	ミートボールのシチュー煮	豚カツ 卵とじ	豚肉の葱塩炒め	かじきのピカタ	ハンバーグ トマトソース	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	ジャーマンポテト	金平ごぼう	里芋のそぼろ煮	キャベツとウインナーのソテー	マカロニサラダ	
	海藻サラダ	花野菜のフレンチ和え	オクラときゅうりのネバネバ和え	いんげんの胡麻和え	かぶの甘酢和え	
エネルギー	789 kcal (P)24.4 (F)28.1 塩分4.6	838 kcal (P)31.6 (F)26.3 塩分2.6	868 kcal (P)26.7 (F)35.0 塩分3.1	827 kcal (P)32.3 (F)23.7 塩分3.2	839 kcal (P)25.9 (F)25.3 塩分3.3	

	3月12日 (月)	3月13日 (火)	3月14日 (水)	3月15日 (木)	3月16日 (金)	3月17日 (土)
主食	ごはん	ジャンバラヤ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	ビーマン肉詰めフライ コーンコロケ	鶏肉の照り焼き・目玉焼き	チンジャオロース	天ぷら盛り合わせ	酢鶏	豚肉の生姜焼き
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	大根のパリパリサラダ	キャベツとツナのソテー	春巻	きゅうりとワカメの酢の物	小松菜のおかか和え	えびつみれの中華煮
	かんぴょうの卵とじ	牛乳ゼリー	チンゲン菜の旨塩和え	オレンジ	大学芋	白菜とみつばのお浸し
エネルギー	863 kcal (P)23.4 (F)29.2 塩分4.0	818 kcal (P)29.0 (F)28.5 塩分3.1	810 kcal (P)27.1 (F)25.5 塩分2.9	854 kcal (P)23.6 (F)25.8 塩分3.5	895 kcal (P)28.5 (F)26.0 塩分2.7	823 kcal (P)28.5 (F)26.0 塩分2.7

	3月19日 (月)	3月20日 (火)
主食	ごはん	<b>修了式</b>  <b>ランチBOXの販売 はございません</b>
主菜	大豆のスパニッシュオムレツ ミニメンチカツ	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	ツナサラダ	
	きのこと玉ねぎの塩炒め	
エネルギー	775 kcal (P)23.3 (F)28.2 塩分3.9	



## 食TOPICS!

### ☆つらい季節をどう乗り切る？ 食生活で花粉症予防☆

「花粉症は体質だから仕方がない」と、諦めないで！食事内容を見直し、間違った生活習慣を改善すれば、花粉症の症状を緩和させることは可能です。免疫力を高め、花粉症に負けない身体づくりを始めましょう。

#### 花粉症増加の理由

- ☞ **食事の洋風化**  
高たんぱく、高脂質
- ☞ **バランスの悪い食事**  
偏った食事、好き嫌いなど
- ☞ **環境汚染**
- ☞ **過度のストレス**
- ☞ **不規則な生活**  
夜更かし、睡眠不足
- ☞ **喫煙**

#### 気をつけたい食材

アレルギーの原因である食品添加物・加工食品、甘いものを多く食べすぎると、炎症物質であるヒスタミンやロイコトリエンの放出が増え、症状を悪化させます。

- ① **脂肪の多い肉類**  
霜降り肉、バラ肉、ベーコン、サラミ・スパムなど
- ② **加工品**  
ファストフード、レトルト食品、インスタント食品など
- ③ **お菓子**（糖質・脂肪が多いもの）  
クッキー、アイス、ケーキ、チョコレート、スナック菓子など
- ④ **嗜好飲料**（冷たいもの、糖分が多いもの）  
ジュース、清涼飲料水、缶コーヒー、スポーツドリンクなど

#### 花粉症に効く食材とは

東洋医学では、花粉症の症状は身体の中の水分の停滞や冷えなどが原因ともいわれています。免疫力をつけると共に、これらを意識して食材を選ぶことも大切です。

- ① **免疫力アップ**  
玄米、豆類、きのこ類、芋類、発酵食品（味噌・納豆等）など
- ② **余分な水分を排出し、不快な症状を抑える**  
冬瓜、トマト、レタス、くるみ、白菜、緑豆春雨、小豆、ネギなど
- ③ **身体を温める**  
にら、玉ねぎ、みかん、ピーマン、にんにく、生姜、シナモンなど
- ④ **アレルギー抑制作用がある**  
リンゴ、アボカド、アスパラガス、長芋、松の実など