

10月の昼食注文弁当献立

(お弁当代 390円)

2016. 10月 白替りメニュー いちばん

10月 体育の日					
	<p>※欠食時の取り扱い※ キャンセル可能時間（当日、午前8時迄）以降に発生した下記事由による欠食の場合、 当日注文している弁当代金は、返金することができませんのでご了承ください。 なお、その場合、利用者へ個別に配送することもできませんのでご了承ください。 <欠食事由> ①警報発令等による休校 ②利用者の事情</p>				

2016. 10月 ヘルシーメニュー いちばん

10月 体育の日					
	<p>※予約のキャンセル※ 当日の午前8時までキャンセルが可能です。 予約をキャンセルする場合、中学校給食予約システムで 取り消しの手続きをお願いします。</p> <p>ピックアップメニュー</p> <p>カラダにイイ! 何がイイ?</p> <p>「カラダにイイ」と言われる食材。そう呼ばれる物はたくさんありますが、何の食材がカラダのどこにイイのでしょうか?</p> <p>鶏ささみ 鶏ささみの唐揚げ 10月 19日 (水)</p> <p>「ダイエットに最適!」「筋トレ後には鶏ささみ!」など、数ある肉類の中でも、健康感の高い鶏ささみ。その特徴は…</p> <p>ささみ肉は肉類の中では低カロリー、高タンパク質な食材です。カロリー(エネルギー)はムネ肉とさほど変わらないですが、ムネ肉に比べ、たんぱく質が多く(100gあたり+0.5g)、脂質が少なく(100gあたり-1.7g)含まれています。また、豊富に含まれるビタミンAは眼精疲労に、ビタミンB2は疲労回復に効果があると言われています。</p> <p>さば さば竜揚げ~おろしあんかけ~ 10月 25日 (火)</p> <p>「頭がよくなる!」「血液がサラサラに!」と評判のさば。DHA?EPA? その効果は…</p> <p>記憶力を高めるDHA、脳の栄養素とも呼ばれ、脳を活性化させる働きがあるとされています。脳の膜のDHA量が多いほど頭が良くなると言われています。DHAが多いと神経伝達物質の量を増やし記憶や学習能力を向上させます。</p> <p>EPA、その正体は健康に欠かせない必須脂肪酸で、体内の血流の巡りをスムーズにします。血液の流れが滞ると、酸素や栄養素などが上手く流れなくなり、体のいたる部分に不具合がでます。血圧の上昇を防ぎ、血管が詰まつたり破裂したりを予防する、それがEPAの効果です。</p>				

【注文方法】

中学校昼食予約システム <http://kyotanabe-lunch.eigyo.co.jp/>

- <1> 登録・利用者登録を行います。
- <2> 支払い クレジットカード、コンビニエンスストアおよびゆうちょ銀行を利用し、あらかじめ一定食数の料金を先にお支払いいただきます。
- <3> 注文・当日の午前8時まで注文受付しています。
ただし、ヘルシーメニュー及び副食温めサービスを希望される場合は、前日(ただし、前日が土日祝日の場合は、その前日)午後5時までに注文してください。