

11月の昼食注文弁当献立 (お弁当代 390円)

2016. 11月 日替りメニュー

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願いします。

午後2時までにお召上がりください。仕入の都合により内容が異なる場合がございます。

注：写真はイメージにつき内容は多少異なる場合がございます。

いちばん
お申し
TEL:075-681-7544
FAX:075-682-5401

1 火 **鶏の唐揚**
マーボー春雨 859kcal

2 水 **豆腐ハンバーグきのこ照あん 豚すき焼**
かぼちゃの煮物 838kcal

3 木 **文化の日**

4 金 **MIXグリル〜手作りオニオンソース〜**
ポパイ炒め 大豆ドライカレー 870kcal

7 月 **メンチカツ〜デミグラスソース**
炒り豆腐 ひじき辛子マヨ和え 862kcal

8 火 **鶏天南蛮**〜わさび風味タルソース〜
チンゲン菜とイカの和風炒め 890kcal

9 水 **焼サンマ**〜丸ごと1尾付〜
きのこの肉じゃが 856kcal

10 木 **ハンバーグ**〜ごろごろ野菜のピュアソース〜
たらこスパゲティ 871kcal

11 金 **海老天&かきあげ卵とじ**
筑前煮 ひじきと大豆のうま煮 847kcal

14 月 **マーボー茄子豆腐 ササミの唐揚**
焼き肉団子 891kcal

15 火 **厚切チキンカツ**〜ゴマ味噌だれ〜
たっぷり彩り豆腐サラダ 871kcal

16 水 **魚青焼** オイスターソース焼そば
大豆のトマトソース和え 822kcal

17 木 **鶏の竜田揚**〜3個付〜
カリフラワーハニーマスタード和え 889kcal

18 金 **天ぷら盛合せ**〜海老2尾付け〜
高野豆腐の玉子とじ おろしあえ 803kcal

21 月 **メンチカツ with エビカツ**〜カレーソース〜
生野菜スパゲティさっぱり和え 896kcal

22 火 **揚鶏**〜ネギ香味ソース〜
ナスと野菜の味噌炒め 873kcal

23 水 **勤労感謝の日**

24 木 **厚切ハムカツ**〜ケチャップソース〜
シーフードスパゲティ 855kcal

25 金 **ハンバーグ**〜和風おろしソース〜 ポロネーゼソース包み揚
ジャーマンポテト 879kcal

28 月 **親子丼**〜山椒添え〜フライ
そうめんちゃんぷるー 858kcal

29 火 **エビフライ&クリームコロッケ**
ポロネーゼペンネ 893kcal

30 水 **チンジャオロース** with 八宝菜&香巻&鶏唐揚

※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。

- <欠食事由> ①警報発令等による休校
- ②利用者の事情

※お米は国産を使用しています。

2016. 11月 ヘルシーメニュー

注：写真はイメージにつき内容は多少異なる場合がございます。

お申し込み

いちばん

TEL:075-681-7544
FAX:075-682-5401

ご注文は 前日までをお願いします。

いちばん

1 火 **豚の生姜焼き**
いわんとこんにゃくのさつと煮 580kcal

2 水 **白身フライ レモンタルソース**
パンネアラビアータ 668kcal

3 木 **文化の日**

4 金 **ソースカツ**
大根と枝豆のそぼろ煮 659kcal

7 月 **グリルチキン トマトソース**
高野豆腐の卵とじ 819kcal

8 火 **鮭のハニーマスタードソースかけ**
春雨ハンパソウダ 820kcal

9 水 **天ぷら盛り合わせ**
筑前煮 770kcal

10 木 **鶏竜田 おろしソース**
きのこの和風ペンネ 883kcal

11 金 **黒酢入りの酢豚**
温野菜サラダ 570kcal

14 月 **豆腐ハンバーグ**〜おろしソース〜
ジャーマンポテト 519kcal

15 火 **チンジャオロース**
イカフライ 558kcal

16 水 **ツナとピーズのサラダ**
小松菜と白菜のコンソメ煮 680kcal

17 木 **肉じゃがコロッケ**
かぶのかにあんかけ 635kcal

18 金 **栗鳥の香草焼き**
焼きそば 663kcal

21 月 **マーマレードチキン**
シーザーサラダ 641kcal

22 火 **和風弁当**
焼きそばと治部煮 598kcal

23 水 **勤労感謝の日**

24 木 **ビーフシチュー**
コロッケ 899kcal

25 金 **えび団子の野菜生姜あんかけ**
鶏肉と野菜の炒め物 575kcal

28 月 **ミックスフライ**〜タルソース〜
チンゲン菜とイカの塩だれ炒め 649kcal

29 火 **大根のゆずあんかけ**
炒り豆腐 598kcal

30 水 **ハンバーグ**〜デミグラスソース〜
ポテトサラダ 809kcal

※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。

11月11日(金)

pick up 野菜がたっぷり摂れるメニュー 黒酢入り酢豚

一日に必要な野菜の量をご存知でしょうか？最近では、野菜ジュースなどのパッケージにも書かれていますが、「野菜は1日に350g食べる。」と言うのが、野菜摂取の一つの目標とされています。1日350gで野菜に含まれる栄養素(ビタミンA、C、食物繊維、カルシウム、カリウムなど)を十分に摂取して、健康的に過ごせるようになるとされています。

さらに、野菜にはほうれん草、トマト、人参などの鮮やかな色の**緑黄色野菜**と、大根や玉ねぎ、白菜などの**淡色野菜**に分けられており、バランスよく食べる事が大事です。

11日(金)の献立は、「野菜がたっぷり摂れるメニュー」で、1日に必要な緑黄色野菜の1/2(約60g)が食べられる献立となっています。

一度普段の野菜の量を見直してみたいかがでしょうか？

緑黄色野菜

1日の摂取目安 120g

淡色野菜

1日の摂取目安 230g

11月29日(火)

pick up 大根のゆずあんかけ 大根のおはなし

大根は古くから馴染みがあり、すずしろの名で春の七草に数えられる野菜です。大きさや形の違う沢山の品種の大根があり、和風の煮物はもちろん、洋風の煮物やサラダなど、様々な料理に使いやすい野菜です。

大根は秋の終わり頃から甘さが増し、さらに美味しくなります。胃腸の働きを良くする効果があり、ジアスターゼ、グリコシダーゼと呼ばれる酵素の力で消化を助けて、腸の働きを整えてくれます。主にでんぶんの消化に効果的ですが、たんぱく質や脂肪の消化も助けます。食べすぎたかな？と感じたら、大根を食べてみてはいかがでしょうか。

【注文方法】

中学校給食予約システム <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。