

# 12月の昼食注文弁当献立 (お弁当代 390円)

## 2016年12月 日替りメニュー

<b>1木</b> イカの天ぷら～みぞれあん～ 揚鶏と野菜の甘辛ソテー 840kcal	<b>2金</b> チーズチキンカツ～濃厚カレーソース～ アンチョビガーリックソバ 862kcal			
<b>5月</b> 北海道産クリームコロッケ～ケチャップソース～ ゴーヤチャンプルー 867kcal	<b>6火</b> デミグラスハンバーグ☆目玉焼きをのせました☆ アジフライ 850kcal	<b>7水</b> ミートナスwithポテトフライ クリーミーフライ 842kcal	<b>8木</b> 自慢の鶏竜田揚 春雨ハンパソテー風サラダ 869kcal	<b>9金</b> おふくろの味・肉じゃが 天ぷら3種 796kcal
<b>12月</b> ダブルメンチカツ 高野豆腐の卵とじ 884kcal	<b>13火</b> チキン南蛮～スパイスのせ～ 彩り野菜と豆腐のサラダ 877kcal	<b>14水</b> 豚肉と野菜のバリエーションソテー&オムレツ ハムカツ 834kcal	<b>15木</b> エビフライ～ツナタルタルソース～ 春雨と野菜の炒め物 852kcal	<b>16金</b> 大人気☆天ぷら盛り合わせ～大根おろし添え～ キャベツときのこの卵ソテー 889kcal
<b>19月</b> すき焼風コロッケ 和風きのこマヨハンネ 863kcal	<b>20火</b> トンカツの卵とじ～みつ葉のせ～ そつめんチャンプルー 870kcal	<b>21水</b> 厚切鯖の塩焼 チキンカツ 田舎煮 852kcal	3学期の注文弁当は、 平成29年1月11日(水)から 始まります♪ 来年もよろしくお祈りします。	

## 2016年12月 ヘルシーメニュー

注：写真はイメージなので内容は多少なり異なる場合がございます。

<b>1木</b> 鶏のカレーパン粉焼き 豚肉とキャベツの山椒炒め 822kcal	<b>2金</b> 中華弁当 エビマヨ チャーハン 851kcal			
<b>5月</b> 肉団子の甘酢あんかけ たらこ炒り豆腐 632kcal	<b>6火</b> 鶏竜田 黒ゴママヨソース ほうれん草とツナのソテー 629kcal	<b>7水</b> ふんわり豆腐ステーキ シーフードパンネ 601kcal	<b>8木</b> 三色丼 コロッケ 631kcal	<b>9金</b> 和風弁当 焼きそば 628kcal
<b>12月</b> チキンカツ スパゲティサラダ 688kcal	<b>13火</b> 大根の肉味噌がけ てりやきハンバーグ 601kcal	<b>14水</b> コロッケとカルボナーラ チンゲン菜の炒め物 648kcal	<b>15木</b> マーボーチキン 豆腐と白菜の卵とじ 653kcal	<b>16金</b> 豆ミートのホイコーロー アーモンド入りさつまいもサラダ 611kcal
<b>19月</b> 湯出豆腐のチリソースがけ シャーマンポテト 610kcal	<b>20火</b> ハンバーグ クリームソース ポパイ炒め 630kcal	<b>21水</b> 天ぷら盛合せ 冬瓜のそぼろあん 688kcal	<b>22木</b> お弁当は お休みです。	
<b>26月</b> お弁当は お休みです。	<b>27火</b> お弁当は お休みです。	<b>28水</b> 来年は、 1月11日 からです	<b>23金</b> 天皇誕生日	

### 12月16日 アーモンド入りさつまいもサラダ

天然のサプリメントと呼ばれるほど、栄養価の高いアーモンド。流行りのスーパーフードの一つに数えられ、肌をきれいに保つ効果のあるビタミンEが多く含まれます。ビタミンEは、がんの予防や肩こり、冷え性の改善にも効果があるとされています。その他、ミネラルも豊富に含まれており、貧血の予防にも期待できます。また、アーモンドは、ダイエットにも効果があると注目されています。脂肪の代謝に効果があるビタミンB2を多く含むほか、ごぼうの倍近くになる不溶性食物繊維を含みます。ただし、エネルギーも高いので、食べ過ぎると太ります。また、調理法によっては塩分の過多になるので、食べる量は1日15～20粒を目安にするように注意してください。

バランスの良い食事が大事です！

いつもヘルシー弁当を食べていただきありがとうございます。これからも『健康・安心・創作』をテーマに、体に良い食材を使い、皆様に笑顔と健康をお届けできますようスタッフ一同頑張りたいと思っております。… 2017年もよろしくお祈りします…

仕入れの都合によりメニューを多少変更させて頂く場合があります。午後2時までにお召し上がりください。

※写真はイメージです。  
※お米は国産を使用しています。

### ■お弁当の予約時間

日替メニュー 当日の午前8時まで  
ヘルシーメニュー 前日の午後5時まで

ヘルシーメニューについては、予約システム上、前日の午後5時を過ぎても予約入力が可能ですが、お弁当業者の受付が前日の午後5時となる為、その時間以降にヘルシーメニューを予約いただいた場合、日替メニューで提供する場合がございます。ご了承ください。

また、「前日」とは、平日のみを指しており、前日が土日祝日の場合は、その前日となります。

【注文方法】  
 中学校給食予約システム <http://kyotanabe-lunch.eigy.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。