

1月の昼食注文弁当献立 (お弁当代 390円)

2017.1月日替りメニュー

★写真はイメージ図のため内容と異なる場合がございます。ご了承下さい。
また仕入れの都合によりメニューが変わる場合がございます。

9月 成人の日 始業式	10月	11月 鰯の照焼 筑前煮&冷奴 823kcal おすすめ和風弁当	12月 鶏の黒ゴマ天 857kcal ポパイ炒め	13日 トンカツ~卵とじ~ 849kcal 高菜焼きビーフン
16日 旬食材で さっぱり♪ 豚肉と白菜のおろし煮 850kcal コーン入メンチカツ ししゃも酢漬	17日 ~中華弁当~ 海老のタラマヨ ホイコーロー&野菜 871kcal 春雨パンパンジーサラダ	18日 鯖ホッケの塩焼 フライ 839kcal ひじき炒り豆腐	19日 超目玉 天ぷら盛合せ 897kcal 焼きうどん	20日 みんな大好き 鶏の唐揚げ トマトジャーマンポテト 873kcal キャベツと鮭ほぐしの卵とじ
23日 白身フライ ~ツナタルソース~ ポークビーンズ 844kcal 大根と昆布のうま煮	24日 おなかの 健康に むちゅう 黄身トロハンバーグ ~ケチャップソース~ 870kcal アンチョビガーリックペンネ	25日 調理スタッフ おすすめ 鴨ロースと野菜の炒め 841kcal サンマ竜田甘酢あんかけ	26日 北海道産クリームコロッケ&ハムカツ 866kcal アスパラとツナのスパゲティ	27日 おの食材!! たら&鶏の磯辺天 じゃこおろし 981kcal ポパイ塩ダレ炒め
30日 こだわりの肉じゃがコロッケ 852kcal 昔ながらのナポリタン	31日 3個付!! 鶏のカレー竜田 海鮮と野菜/バター醤油ソテー フレッシュみかん 872kcal	■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。お弁当業者の受付が前日の午後5時までとなる為、その時間以降にヘルシー メニューをご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。		

※お米は国産を使用しています。

2017.1月

ヘルシーメニュー

・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

お申し込みは 075-681-7544 FAX: 075-682-5401

あけまして
おめでとう
ございます!

4水 5木 6金
本年もよろしくお願いします♪

9月 10火
1月11日(水)分から注文できます♪

16日 チキン南蛮 872kcal ブロッコリーサラダ	17日 チンジャオロース 829kcal クリームコロッケ	18日 鶏の竜田揚げマヨネーズ 827kcal 高野豆腐の五目煮	19日 海鮮と豆腐の卵とじ 855kcal グラタン	20日 ロコモコ 898kcal 野菜炒め
23日 他人丼 863kcal チキンカツ	24日 サバのカレーあんかけ 851kcal 和風春雨サラダ	25日 エビチリ 840kcal キャベツとウィンナーのバターソテー	26日 チキンのレモン塩ダレソース 801kcal 豆乳がんも	27日 豚肉トマトソース煮込み 828kcal オクラとなめこの和え物
30日 グリルチキン~山菜おろしあん~ 852kcal トマトジャーマンポテト	31日 豆腐ハンバーグ 833kcal 3台音B系 もち麦ご飯	・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。		

お米は国産を併用しています。

食事とコレステロール PICK UP

ブロッコリーサラダ 1月16日(月)

様々な身体のトラブルを引き起こすリスクを高めるとされて悪者扱いなコレステロール。2014年には人間ドック受診者300万人のうち、3割が「高コレステロール」と診断される結果となりました。コレステロールには、身体を作ったり、栄養素の分解や吸収の手助けをする機能がありますが、悪玉コレステロールの値が高くなると、血管に溜まって動脈硬化を進行させます。

コレステロール対策に優れた食材は野菜で、なかでもブロッコリーやキャベツなどといったアブラナ科の野菜です。研究によると、アブラナ科の野菜に含まれるアミノ酸の一種がコレステロール値の改善に効果があるという結果が出ており、近年注目されてきています。

注目のスーパーフード PICK UP

もち麦ご飯 1月31日(火)

食物繊維が白米の約25倍! 便秘解消や美肌にも良
血中コレステロール
消化をゆっくりする効果でダイエット
豊富に含まれる食物繊維やカルシウム、ビタミンB2などが、身体に様々な良い効果を与えます。

【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。