

2月の昼食注文弁当献立 (お弁当代 390円)

2017. 2月 日替りメニュー

<p>1水 新メニュー 出善天〜カニ生姜あん〜 鴨肉と野菜の炒め カレー肉団子 737kcal</p>	<p>2木 大好評メニュー ビーフメンチカツ〜自家製デミソースかけ〜 海鮮チンゲン菜ソテー 867kcal</p>	<p>3金 厚切！チキンカツ〜特製ソース〜 南瓜バター醤油ペンネ 903kcal</p>
<p>6月 ピザ風ハンバーグ コロック 洋風炒り豆腐 861kcal</p>	<p>7火 手巻鶏〜和風おろしあん〜三つ葉のせ ビーフンペロンチーノ 877kcal</p>	<p>8水 マーボー茄子豆腐&フライ マカロニカレーマヨサラダ 824kcal</p>
<p>13月 メンチカツ&鯖の香りゴマフライ 昔ながらのナポリタンスパゲティ 866kcal</p>	<p>14火 ハムカツ&チキンカツ〜カレーマヨソース〜 ポパイ炒め 850kcal</p>	<p>15水 中華弁当 カニ玉チャンポン麺&ホイコーロー 餃子カレー天ぷら 877kcal</p>
<p>20月 白身フライ〜カニマスタードソース〜 たらこきのこペンネ&パリッと春巻 869kcal</p>	<p>21火 イカ天〜チリソース〜 肉じゃが 879kcal</p>	<p>22水 健康メニュー 豆腐ハンバーグ 茄子とシシトフソース フライ 845kcal</p>
<p>27月 北海道産とろ〜りチーズ南瓜包み揚げ 八宝菜 ゴーヤ入春雨サラダ 879kcal</p>	<p>28火 手作り鶏の竜田揚げ〜3個付け〜 野菜と豆腐のゴマドレサラダ 897kcal</p>	<p>23木 手作りチキン南蛮〜ポパイソース〜 キャベツ卵のソテー 913kcal</p>
<p>10金 調理スタッフおすすめ 鶏とちくわの揚煮 春雨ニラ玉炒め 849kcal</p>	<p>17金 赤字覚悟の勝負 天ぷら盛り合わせ カラフル炒豆腐 917kcal</p>	<p>16木 厚切鯖の塩焼〜ノルウェー産〜 そうめんチャンプルー 862kcal</p>
<p>24金 BIGハンバーグ〜照焼ソース〜 野菜たっぷり彩りスパサラ 877kcal</p>	<p>23木 ミックスフライ〜梅タルソース〜 鶏すきやき 824kcal</p>	<p>24金 ミックスフライ〜梅タルソース〜 鶏すきやき 824kcal</p>

■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
 ※「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。

2017. 2月 ヘルシーメニュー

<p>6月 カレーの甘酢あんかけ 豚肉とごぼうの甘酢炒め 874kcal</p>	<p>7火 きのこすき焼き エビカツ 810kcal</p>	<p>8水 のり弁 白身フライ 886kcal</p>	<p>9木 チキン南蛮 マカロニサラダ 701kcal</p>	<p>10金 塩ダレマーボー豆腐&焼売 香南パンパンチーサラダ 867kcal</p>
<p>13月 大人気！鶏の唐揚げ ポパイ炒め 852kcal</p>	<p>14火 PICK UP ポークビーンズ コロック 814kcal</p>	<p>15水 鶏竜田の野菜和風あん 根菜煮 897kcal</p>	<p>16木 イタリアンスパゲティ&フライ 海藻サラダ 859kcal</p>	<p>17金 照焼ハンバーグ タルタルソースがけ 山菜ときのこのさっと煮 848kcal</p>
<p>20月 タンドリーチキン 焼きビーフン 598kcal</p>	<p>21火 クリームコロック ジャーマンポテト 834kcal</p>	<p>22水 天ぷら盛合せ 高野豆腐の卵とじ 708kcal</p>	<p>23木 なすのみそ炒め コロック 897kcal</p>	<p>24金 ミックスフライ〜梅タルソース〜 鶏すきやき 824kcal</p>
<p>27月 PICK UP サバ竜田揚げ〜おろしあん〜 和風ペンネ 848kcal</p>	<p>28火 かにたま 豚肉とキャベツの山椒炒め 584kcal</p>	<p>※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。</p>		

今月のPICK UP食材

2月 14日(火) **ポークビーンズ**
大豆の栄養パワー

大豆は「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質が多く含まれ、乾燥大豆の30%がたんぱく質です。良質なたんぱく質です。血中コレステロールの低下、肥満改善などの効果も期待できます。その他に含まれる栄養素の効果によって、抗酸化作用、骨粗しょう症、更年期の不調を改善します。

2月 27日(月) **サバ竜田揚げ〜おろしあん〜**

★サバにはDHA・EPAがたっぷり含まれています★
DHA（ドコサヘキサエン酸）
脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られています。
EPA（エイコサペンタエン酸）
血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持つといわれています。

2月 22日 **和風弁当**

- ・天ぷら盛合せ
- ・水菜とゆばのさっと煮
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・わらびもち

【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時までにご注文してください。