

3月の昼食注文弁当献立 (お弁当代390円)

3月 日替りメニュー 2017.

今年度は、3月23日(木)までご利用できます♪

1 和風魚油焼うどん 839kcal	2 MIXグリル〜オニオソース〜 ホバインソー 845kcal	3 ミートコロッケ&エビフライ 茄子と野菜の味噌炒め 866kcal		
6 BIGハンバーグ〜特製まきのごてみソース〜 トマトジャーマンポテト 893kcal	7 実鳥天南菜 ママーポ〜春雨 こんにゃくのたらこソース和え 853kcal	8 豚肉シンジャンソー フライ キャベツとあさりの卵ソー 880kcal	9 白身フライ〜わざびマヨソース〜 ホイコーロー 871kcal	10 イカフライ&チキンカツ〜ゴマ味噌かけ〜 ポトフ 869kcal
13 北海道肉じゃがコロッケ&鶏唐 豆腐と彩り野菜のわざびサラダ 855kcal	14 串カツ2種 ポロネーゼスパゲティ 871kcal	15 親子丼 ハブキンクリームコロッケ ピーマンとさつま揚げのさつと煮 839kcal	16 メンチカツ&持ししゃもフライ 味噌肉じゃが 867kcal	17 天ぷら盛合せ ゴキブリのぞめんチャンプルー 895kcal
20 春分の日	21 味自慢 豚肉プルコギ アジフライ 南瓜金時豆煮 857kcal	22 イカの天ぷら〜たらこソース〜 ひじき炒り豆腐 843kcal	23 鶏鶏おろしソース〜柚子風味〜 さつま芋と緑黄色野菜の炒め物 877kcal	平成29年度始業式は、 4月7日(金)です。 注文弁当は、 4月11日(火)からです。

3月 ヘルシーメニュー 2017.

3月14日卒業式
3年生の皆さん
ご卒業
おめでとうございます♪

1 鶏の香草焼き 豆腐の中華煮 620kcal	2 樹皮い豆腐のあんかけ 春雨パンパシージャサラダ 598kcal	3 人気! ささみの唐揚げ 八宝菜 604kcal		
6 カルボナーラスパゲティコロッケ チンゲン菜の炒め物 640kcal	7 焼きそば そうめんチャンプルー 600kcal	8 天ぷら盛合せ 肉じゃが 619kcal	9 黒酢入り! 許豚 ビーンズサラダ 650kcal	10 プルコギ 小松菜と干しえびの和え物 609kcal
13 鶏の塩麹焼き 抹茶湯で食べるかき揚げ 625kcal	14 マーボー茄子 昔なつかしハムカツ 630kcal	15 海鮮と豆腐の塩ダれ炒め オムレツ 612kcal	16 ミックスグリル〜トマトソース〜 スパゲティサラダ 655kcal	17 低カロリー! 豆腐ハンバーグ とりすきやき 619kcal
20 春分の日	21 メンチカツ〜タルタルソース〜 塩焼きそば 660kcal	22 親子丼 ごろごろ野菜のサラダ 697kcal	23 ビーフシチュー もやしとミンチのオイスター炒め 690kcal	24 ユーリンチー かにかまのたっぷり豆腐 638kcal

PICK UP メニュー

3月 13日(月)

鶏の塩麹焼き (625kcal)

塩麹とは、字の通り「塩」と「麹」を発酵させて作ったものです。
塩麹を使うことで・・・食糧に甘みや塩みを含ませる代わりに使えば塩分量を少なくすることが出来るので、
トレーニングの補助にも使える万能調味料!
本業では、食事から摂らなければいけない「必須アミノ酸」、代謝を上げる「ビタミンB群」、発酵食品に含まれる「乳酸菌」が腸内環境を整えます。

3月 28日(火)

大豆たっぷりカレー

大豆イソフラボンとは?

女性にうれしい効果
大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをする成分と多く含まれています。
女性ホルモン「エストロゲン」の作用を補う効果があり、肌のハリや弾力を高め、肌の生まれ変わりを促進します。

■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。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予約いただいた場合、日替メニューで提供させていただきます。
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.eigyo.co.jp/>

- <1>登録 利用者登録をします。
- <2>支払い クレジットカード、コンビニエンスストア及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。