

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時までにお召し上がりください。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
お申し込み
TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401

1 火 鶏の唐揚 マーボー春雨	2 水 豆腐ハンバーグ きのこあん かぼちゃの煮物	3 木 文化の日 豚すき焼	4 金 MIX Grill 〜手作りオニオンソース〜 ポパイ炒め 大豆ドライカレー
7 月 メンチカツ 〜テミグラスソース 炒り豆腐 ひじき辛子マヨ和え	8 火 鶏天兩蛋 〜わびの風味がたろろソース〜 チンゲン菜とイカの和風炒め	9 水 秋の味覚 焼サンマ〜れごと1尾付〜 きのこの肉じゃが	10 木 ハンバーグ 〜さびの風味が〜 たらこスパゲティ
14 月 マーボー 茄子豆腐 ササミの唐揚 焼き肉団子	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	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	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
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	22 火 揚鶏 〜ネギ香味ソース〜 ナスと野菜の味噌炒め	23 水 勤労感謝の日 チンジャオロース	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
28 月 親子丼 〜山椒添え〜フライ そうめんちゃんぷる	29 火 エビフライ & クリームコロッケ ポロネーゼパンネ	30 水 チンジャオロース 小豆のあんかけ	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

※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

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。

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

1 火 豚の生姜焼き いんげんとれんこんのさつと煮	2 水 日身フライ レモンタルソース ペンネアラビアータ	3 木 文化の日	4 金 ソースカツ 大根と枝豆のそぼろ煮
7 月 グリルチキン トマトソース 高野豆腐の鶏とじ	8 火 鞋のハニーマスタードソース がけ 春雨/パンジャーサラダ	9 水 天ぷら盛り合わせ 全粒粉小麦粉	10 木 鶏竜田 おろしソース きのこの和風パンネ
14 月 豆腐ハンバーグ 〜おろしソース〜 ジャーマンポテト	15 火 チンジャオロース イカフライ	16 水 ツナとビーンズのサラダ 小松菜と白菜のコンソメ煮	17 木 肉じゃが がコロッケ かぶのかにあんかけ
21 月 マーメイドチキン シーザーサラダ	22 火 和風弁当 焼きそばと治郎煮	23 水 勤労感謝の日	18 金 鶏の香草焼き 焼きそば
28 月 ミックスフライ 〜タルタルソース〜 チンゲン菜とイカの焼物	29 火 大根のゆずあんかけ 炒り豆腐	30 水 ハンバーグ 〜テミグラスソース〜 ポテトサラダ	25 金 えび団子の野菜生姜あんかけ 鶏肉と野菜の炒め物

※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。

お申し込みは いちばん
TEL: 075-681-7544
FAX: 075-682-5401
ご注文は 前日までにお願いします。

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。「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、ミネラル、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ります。

さらに、野菜にはほうれん草、トウモロコシ、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はいかがでしょうか？

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。大きさと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、グリコングタ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。主にでんぷ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。

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時までにお召し上がりください。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。

1 火 鶏の唐揚 マーボー春雨	2 水 豆腐ハンバーグきのこあん 豚すき焼 かぼちゃの煮物	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
7 月 メンチカツ〜テミグラスソース 炒り豆腐 ひじき辛子マヨ和え	8 火 鶏天兩蛋 〜わび醤油かつおソース〜 チンゲン菜とイカの和風炒め	9 水 秋の味覚 焼サンマ 〜れごと1尾付〜 きこの肉じゃが	10 木 ハンバーグ〜心ご馳の〜かつお〜 たらこスパゲティ
14 月 マーボー茄子豆腐 ササミの唐揚 焼き肉団子	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	16 水 臨みの秋野 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	17 木 大満足のボリューム! 鶏の竜田揚 〜3個付〜 カリフラワーハニーマスタード和え
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	22 火 揚鶏 〜ネギ香味ソース〜 ナスと野菜の味噌炒め	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
28 月 親子丼〜山椒添え〜フライ そうめんちゃんぷる〜	29 火 エビフライ&クリームコロッケ ポロネーゼパンネ	30 水 中華★弁当 チンジャオロース 小豆菜と香ばし鶏肉	

※お米は国産を使用しています。

※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

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

いしばし

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

ご注文は 前日までにお願いします。

1 火 豚の生姜焼き いんげんとれんこんのさつと煮	2 水 日身フライ レンタルソース ペンネアラビアータ	3 木 文化の日	4 金 ソースカツ 大根と枝豆のそぼろ煮
7 月 グリルチキン トマトソース 高野豆腐の鶏とじ	8 火 鞋のハニーマスタードソースがけ 香煎/パンジャーサラダ	9 水 天ぷら盛り合わせ 全粒粉小麦粉 かつおだし和え	10 木 鶏竜田 おろしソース きこの和風パンネ
14 月 豆腐ハンバーグ〜おろしソース〜 ジャーマンポテト	15 火 チンジャオロース イカフライ	16 水 ツナとビーンズのサラダ 小松菜と白菜のコンソメ煮	17 木 肉じゃがコロッケ かぶのかにあんかけ
21 月 マーメイドチキン シェアサラダ	22 火 和風弁当 焼きそばと治郎煮	23 水 勤労感謝の日	24 木 ビーフシチュー コロッケ
28 月 ミックスフライ〜レンタルソース〜 チンゲン菜とイカの焼物	29 火 大根のゆずあんかけ 炒り豆腐	30 水 ハンバーグ〜テミグラスソース〜 ポテトサラダ	

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。「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、ミネラル、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ります。

さらに、野菜にはほうれん草、トウモロコシ、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はいかがでしょうか?

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。大きさと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、グリコングタ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。主にでんぷ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。

※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。

【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。

