

# 京都橋中高食堂～絆～ 2018年7月メニュー予定表

商品区分	カテゴリー	7/2~7/7	組価	7/9~7/14	組価	7/16~7/21	組価	7/23~7/28	組価
定食	揚・焼	大分中津から揚げ定食	420	大分風とり天定食	420	鶏から南蛮定食	420	チキン香草焼き定食	420
	揚げ物	ロース豚カツ胡麻定食	420	ササミチーズ定食	420	豚カツマスタードソース定食	420	ササミチーズ定食	420
	焼き物	油淋ハンバーグ定食	420	ねぎ塩ハンバーグ定食	420	柚子胡椒風味ハンバーグ定食	420	油淋ハンバーグ定食	420
	焼き物	鯖生姜煮定食	360	若鶏醤油揚げ定食	360	和風フライドチキン定食	360	梅しそトンカツ定食	360
	煮物	黒豚餃子豚骨餡かけ定食	360	あごだし香る野菜の柚定食	360	夏野菜のスープ煮定食	360	鯖味噌煮定食	360
ライスFF	丼1	胡麻あじたたき丼	490	いぶすき風鶏づく丼	490	温玉ねぎとろ丼	430	サーモンサラダ丼	430
	丼3	塩だれカツ丼	370	チリマヨ唐揚げ丼	370	豚カツ茶漬丼	370	唐揚げ麻婆丼	370
	丼4	ビビンパ丼	370	鶏だし茶漬	370	キムタク丼	370	ビビンパ丼	370
	カレー	ロースカツカレー	370	唐揚げカレー	370	ロースカツカレー	370	唐揚げカレー	370
	カレー	カレーライス	280	カレーライス	280	カレーライス	280	カレーライス	280
	和麺	冷し温玉ぶっかけうどん・そば	300	ちく天冷し山椒うどん	300	冷しおろしうどん・そば	300	冷し温玉ぶっかけうどん・そば	300
麺類	和麺	冷しうどん・そば	260	冷しうどん・そば	260	冷しうどん・そば	260	冷しうどん・そば	260
		かき揚げうどん、そば	260	かき揚げうどん、そば	260	かき揚げうどん、そば	260	かき揚げうどん、そば	260
	和麺	きつねうどん・そば	220	きつねうどん・そば	220	きつねうどん・そば	220	きつねうどん・そば	220
	和麺	かけうどん・そば	170	かけうどん・そば	170	かけうどん・そば	170	かけうどん・そば	170
	中華麺	ラーメン	350	ラーメン	350	ラーメン	350	ラーメン	350
		冷し中華	430	鶏そぼろ冷麺	430	ピリ辛野菜冷麺	430	冷し担々麺	430
	惣菜	オクラ巣ごもり玉子	80	巣ごもり玉子	80	オクラ巣ごもり玉子	80	巣ごもり玉子	80
小鉢	惣菜	小松菜と揚げ生姜風味	80	ほうれん草ヒジキ和え	80	小松菜と揚げ生姜風味	80	ほうれん草ヒジキ和え	80
	惣菜	キムチ豆腐	80	おくらサラダ豆腐	80	キムチ豆腐	80	おくらサラダ豆腐	80
	惣菜	茄子ピリ辛胡麻風味	80	鶏とオクラの柚子胡麻	80	蒸し鶏と枝豆スタミナ和え	80	春雨しそサラダ	80
	惣菜	ほうれん草おひたし	60	インゲン胡麻和え	60	ほうれん草おひたし	60	インゲン胡麻和え	60
	惣菜	だし巻き	60	だし巻き	60	だし巻き	60	だし巻き	60
	惣菜	ヒジキ煮	60	きんぴらごぼう	60	ヒジキ煮	60	きんぴらごぼう	60
	和麺	ゴボウサラダ	60	南瓜サラダ	60	ゴボウサラダ	60	南瓜サラダ	60
	汁	夏の豚汁	100	豚汁	100	豚汁	100	豚汁	100
	デザート	フルーツヨーグルト	100	フルーツヨーグルト	100	フルーツヨーグルト	100	フルーツヨーグルト	100

### 2018年7月 店舗営業カレンダー

月	日	曜	行事等	食堂 絆	Oasis
7	1	日		×	×
7	2	月	延長営業	○	○
7	3	火	延長営業	○	○
7	4	水	延長営業	○	○
7	5	木		○	○
7	6	金		○	○
7	7	土		○	○
7	8	日		×	×
7	9	月		○	○
7	10	火		○	○
7	11	水	家庭学習日	×	×
7	12	木		○	○
7	13	金		△	△
7	14	土		△	△
7	15	日		×	×
7	16	月	海の日	×	×
7	17	火	特別授業	△	△
7	18	水	特別授業	△	△
7	19	木	特別授業	△	△
7	20	金	1学期終業式	○	○
7	21	土		△	△
7	22	日		×	×
7	23	月	特別授業	△	△
7	24	火	特別授業	△	△
7	25	水	特別授業	△	△
7	26	木	特別授業	△	△
7	27	金	特別授業	△	△
7	28	土	特別授業	△	△
7	29	日		×	×
7	30	月		×	×
7	31	火		×	×

○：通常営業 △：特別営業 ×：閉店

## 今月のメニューピックアップ



大分風とり天定食  
¥420



あごだし香る野菜の  
柚子定食  
¥360



胡麻あじたたき丼  
¥490



黒豚餃子豚骨餡かけ  
定食 ¥490



鶏そぼろ冷麺  
¥430

## ◆絆・Oasis だより◆

6/28～7/4まで15:30～18:15まで延長営業いたしますので、ぜひご利用ください。7/13～7/28まで短縮営業（終業式を除く）しております。新作焼きたてパンと生徒会要望の炭酸飲料も販売中!!!



# モ〜っと知って牛乳のこと

## なんといってもカルシウム!

牛乳1杯(200cc)に含まれるカルシウム量は220mg。1日の推奨量の1/3程度摂取することができます。

## 良質なタンパク質

牛乳にはタンパク質を構成するアミノ酸の中でも、体内で作られない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

## 乳糖

牛乳に含まれる炭水化物(糖質)はほぼ乳糖で構成されています。エネルギー源としてだけでなく、鉄分やカルシウムの吸収促進、整腸作用といった働きをします。

## 「大学生協牛乳」のひみつ... ただの牛乳ではないのです!

### 生協牛乳のはじまり

戦後、酪農家の立場は弱く、大手メーカーによる生乳の買いたたきに苦しみ、乳質や数量のごまかしの圧力を受けていました。また、当時は粗悪な加工乳が流通し、ヤシ油混入牛乳が問題となっており消費者の不安も高まっていました。

「**ホンモノの牛乳を届けたい**」という酪農家と京都生協の想いがつながり、1978年10月から、大学生協で「せいきょう牛乳」を取扱っています。

### 産直牛乳とは?

せいきょう牛乳の産直とは「いつ」「誰が」「どの様な方法で」その商品を作ったかが明確であり、その安全・安心を組合員自身が実感できる産地と直接交流している牛乳です。



## ヨーグルトは やっぱりすごかった



### ◆ヨーグルトの栄養分◆

**タンパク質** 牛乳より消化吸収が良いかたちに分解され体内に入り、人体の細胞をはじめとする体の組織を作ります。

**乳酸菌** 腸内環境を整え、便秘予防や免疫力を高めるはたらきをします。また、カルシウムの吸収を促進します。

### ◆牛乳を飲むとおなかごろごろする人にもおすすめ◆

乳糖分解酵素の欠損や生産量が少ないことにより乳糖がうまく分解されず、お腹がゴロゴロしたり、下痢をひきおこすことを、乳糖不耐症といいます。ヨーグルトなら乳糖がすでに20~30%分解されているので、牛乳の代わりとして気軽にカルシウムを補給することができます。