羽曳野市中学校給食

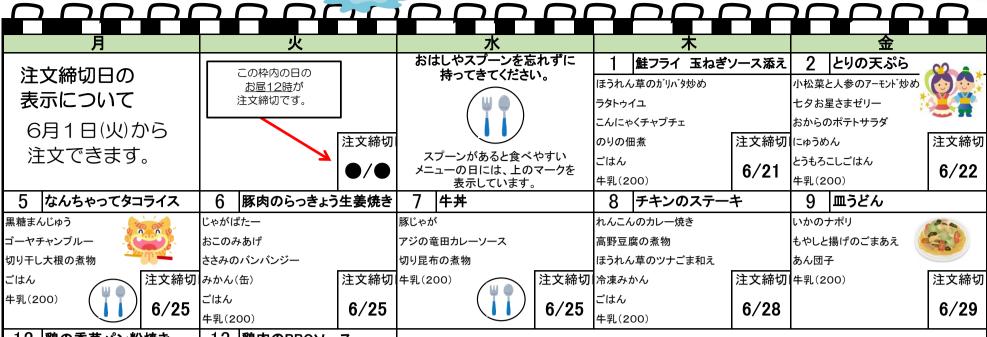


7月 献立表









13 **| 鶏肉のBBQソース** 12 |鶏の香草パン粉焼き キャベツと水菜のソテー じゃが芋のきんぴら炒め 地中海料理 ムサカ(ギリシャ) かぼちゃチーズフライ シェノヘーセスパケティ(イタリア) 豚肉となすの味噌炒め 注文締切 チーズケーキ(ギリシャ) 注文締切┃ふりかけ(かつお・ごま) パエリア(スペイン) ごはん 7/2 7/2 牛乳(200) 牛乳(200)

農家さんに大切に育てられた夏野菜た ちの登場です。ビタミンやミネラル、 水分がたっぷり!かぜ予防やほてった

身体を上手に冷やしてくれるよ。 もりもり食べて、 元気な身体を作ろうね!

『台風の接近に伴う中学校給食の対応』

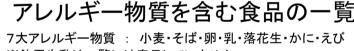
午前7時現在、南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場 合は、一時自宅待機となりますが、午前9時までに解除された場合、登校とな ります。

その際、給食の提供はありますので、当日の給食の注文をされている方はお 弁当等の持参は 必要ありません。

また、午前9時の時点で南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令され ている場合は、休校となり、その日の給食代金は予約システムのチャージ額に 返金されます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
7月平均栄養価	847	15.9	27.3	321	106	3.2	242	0.49	0.6	30	4.1	3.2
文部科学省基準	830	学校給食による摂取エネル ギー全体の13%~20%	学校給食による摂取エネル ギー全体の20%~30%	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満







2年 3年 1年 高鷲中学校 13日(火) 13日(火) 13日(火) 高鷲南中学校 13日(火) 13日(火) 13日(火) 12日(月)・13日(火) 12日(月)・13日(火) 12日(月)・13日(火) 河原城中学校 はびきの埴生学園 1日(木)・2日(金) 1日(木)・2日(金) 1日(木)・2日(金) 7~9年生 13日(火) 13日(火) 13日(火) 峰塚中学校 12日(月)・13日(火) 12日(月):13日(火) 12日(月)・13日(火) 誉田中学校 1日(木)・2日(金) 1日(木)・2日(金) 1日(木)・2日(金)

※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	则	乳	落花生	かに	えび
1日	0			0			
2日	0		0				
5日	0			0			
6日	0			0		0	0
7日	0						
8日	0						
9日	0						0
12日	0		0	0			0
13日	O			Ö			

給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。 給食調理場及び加工食品製造工場において7大アレルギー物質を含む食品を製造する場合があります。 食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。



お出汁たっぷりのおつゆに そうめんを入れて食べてね!



小松菜と人参の アーモンド炒め



鶏の天ぷら

ポテトサラダ

七夕の行事食として、そうめんを食べることが多くあります。 由来は、中国からの言い伝えにあります。

索餅(さくべい)という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息 災で過ごせると言われていました。

索餅は小麦粉と砂糖、水などを一緒に よくこねて形をととのえ、 油で揚げたものです。 カリッとした食感<mark>と、かめばかむ</mark>ほど 味わいが広がるお菓子です。

索餅はやがて作り方をかえて、 そうめんとなったそうです。 そして七夕には、そうめんを食べる ようになったと考えられています。







羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)





表中にごはんと牛乳の表示は省略しています。 (変わりごはんの場合は、表示しています。)

エネルギー たんぱく質 脂質 1(木) 894Kcal 26.8g 鮮フライ 玉ねぎソース添え 210Kcal

さけフライ、なたね油、たまねぎ、馬鈴薯精製澱粉、上白糖、米酢、淡口しょ

ほうれん草のガリバタ炒め ほうれんそう、ホールカーネルコーン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、淡

112Kcal なす、たまねぎ、パプリカ、かぼちゃ、ミートボール(国産鶏豚使用)、無塩せ きペーコン、オリーブオイル、にんにく、ローリエパーダー、ホールトマト缶、トマトケチャップ、コンソメ、濃ロしょうゆ、パセリ、並塩

こんにゃくチャプチェ 39Kcal 豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにゃく、にんじん、ピーマン、白ね

のりの佃煮 16Kcal

きざみのり、だし昆布、花かつお だしかつお、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん

たんぱく質

脂質

エネルギー たんぱく質 脂質 2(金) 23.7g 843Kcal とりの天ぷら 163Kcal

鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、濃口しょうゆ、並塩、小麦粉、 馬鈴薯精製澱粉、なたね油 <u>小松菜と人参のアーモンド炒め</u>

こまつな、にんじん、太もやし、アーモンド、なたね油、料理酒、濃口しょう ゆ、中華だしの素、コショー <u>七夕お星さまゼリー</u> 43Kcal <u>とうもろこしごはん</u> 338Kcal

精白米、コーン、並塩、だし昆布 <u>おからのポテトサラダ</u> 48Kcal

おから新製法、じゃがいも、たまねぎ、無塩せきベーコン、ごま油、マヨネー ズ、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、コショー、パセリ

| 「上からめん 98Kcal 手延そうめん、なたね油、冷凍殺菌凍結液卵、干しわかめ、とうがん、花かつお だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、並塩、馬鈴薯精製澱

エネルギー たんぱく質 5(月) 803Kcal 18.9g

なんちゃってタコライス 133Kcal 豚肉、たまねぎ、ホールトマト缶、むき枝豆、にんにく、なたね油、並塩、カレ

粉、コショー、トマトケチャップ、ウスターソース、粉チーズ、キャベツ 黒糖まんじゅう

黒糖まんじゅう

ゴ<u>ーヤチャンプルー</u> にがうり、並塩、たまねぎ、木綿豆腐、豚肉ロース、なたね油、青ねぎ、かつ お削りぶし、だしかつお、だし昆布、料理酒、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、オ イスターソース、上白糖、コショー

<u>切り干し大根の煮物</u> 46Kcal

切り干し大根、きざみ揚げ、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょ うゆ、並塩、だし昆布、だしかつお、なたね油

エネルギー たんぱく質 脂質

6(火) 858Kcal 23.2g 豚肉のらっきょう生姜焼き 204Kcal

豚肩ロース、料理酒、上白糖、らっきょう甘酢漬け、濃口しょうゆ、本みり ん、はちみつ、しょうが、なたね油 じゃがばたー

じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖 <u>おこのみあげ</u> 65Kcal

キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、あ おさ粉、かつお削り節、とんかつソース、なたね油 44Kcal

<u>ささみのバンバンジー</u> 鶏ささ身、きゅうり、太もやし、信州味噌、淡口しょうゆ、上白糖、煎り白胡

みかん(缶) 19Kcal

みかん1号缶

7(74)	エネル
7(水)	833
<u>牛丼</u> 精白米, 牛肉, た	まねぎ. 乾.

ぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油

うゆ、バター(加塩)、本みりん

ロしょうゆ、コショウ

37.1g 21.5g 497Kcal 精白米、牛肉、たまねぎ、乾しいたけ、糸こんにゃく、青ねぎ、なたね油、料理酒、上白糖、並塩、濃口しょうゆ、本みりん、しょうが、だし昆布、だしかつ

豚肉ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、むき枝 豆、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお

アジの竜田カレーソース 83Kcal あじ、しょうが、淡口しょうゆ、料理酒、本みりん、馬鈴薯精製澱粉、なたね

油、カレー粉、上白糖 切り昆布の煮物

糸切り昆布、にんじん、なたね油、きざみ揚げ、上白糖、本みりん、濃口し。 うゆ、料理酒、花かつお だしかつお、だし昆布

8(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
0()()	899Kcal	32.1g	30.8g	
-キンのステ-	<u>-+</u>		259Kcal	

鶏もも肉、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、上白糖、 淡口しょうゆ、オイスターソース、トマトケチャップ

<u>れんこんのカレー焼き</u> れんこん、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、カレ一粉、並塩、なたね油

72Kcal

ほうれん草のツナごま和え

34Kcal ほうれんそう、まぐろ油漬け・フレーク、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、 しょうが

<u>冷凍みかん</u> 冷凍みかん

0(全)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
9(亚)	770Kcal	30.4g	33.3g	
らどん			396Kcal	

豚肩ロース、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、むきえび、星ちらし蒲 鉾、なたね油、並塩、コショウ、料理酒、淡ロしょうゆ、オイスターソース、中 華だしの素、馬鈴薯精製澱粉、皿うどん、上白糖

108Kcal するめいか、クッキングワイン、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、に んじん、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース

<u>もやしと揚げのごまあえ</u> 太もやし、きざみ揚げ、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ

あん団子 白玉だんご、小豆、上白糖、並塩

12(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
12(<i>月</i>)	872Kcal	37.9g	29.1g
200季甘パン	粉焼き		112Kcal

鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイ ル、パン粉

<u>キャベツと水菜のソテー</u> 5Kcal 86Kcal

キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コショー、なたね油

豚肉、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、トマトダイス缶、トマトケチャッ がい、たらなさ、にんじて、オープィール、ドレースのは、ドンディング ブ、並塩、コショウ、コンソメ、ウスターソース、上白糖、小麦粉、パター(加 塩)、牛乳、パセリ、パン粉

<u>ジェノベーゼスパゲティ</u> 64Kcal スパケッティ、じゃがいも、えのきたけ、なたね油、ジェノパペースト、並塩、コ

パエリア

精白米、無塩せきベーコン、むきえび、たまねぎ、にんじん、パプリカ、並 塩、コショウ、オリーブオイル、クッキングワイン、コンソメ、ターメリック

13(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
13(人)	864Kcal	36.2g	24.1g	
^{追肉のBBOソ}	— 7		118Kcal	

鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、たまねぎ、にんにく、本みりん、濃口しょう ゆ、料理酒、米酢、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉

じゃが芋のきんぴら炒め 49Kcal じゃがいも、なたね油、豚肉もも、ごぼう、にんじん、淡口しょうゆ、煎り白胡

かぼちゃチーズフライ かぼちゃチーズフライ、なたね油

101Kcal

皿うどんの具をだしに入れて、 麺にかけてね

豚肉となすの味噌炒め 79Kcal 豚肩ロース、なす、たまねぎ、なたね油、信州味噌、本みりん、料理酒、上

白糖、濃口しょうゆ ふりかけ(かつお・ごま) 21Kca

かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、オ みりん

お問い合わせ先

羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課

072-958-1111 (代表)

分からない事等があれば、 お気軽にお問い合わせください。

地 中 海 料 理

日本の和食と同じく、ユネスコの無形文化遺産に 登録されている「地中海料理」をご紹介!!

イタリア・ギリシャ・ スペイン・モロッコ・ ギプロス・クロアチア・ ポルトガル を代表する料理!



地中海料理とは、地中海沿岸で作られるオリーブオイル、 穀物、果実と野菜、乳製品、魚、肉を使った料理のこと。 地中海料理を食べる食生活が、健康なからだを作ると 世界から認められています!

ジェノベーゼスパゲティ 【イタリア】

バジルとオリーブ、 粉チーズを使った ジェノバソースでパスタに☆

ムサカ 【ギリシャ】 ミートソースの上に ホワイトソースを のせた料理☆





パエリア【スペイン】 海鮮と玉ねぎ、パプリカなどの お野菜のうまみがお米に しみ込みます☆

チーズケーキ【ギリシャ】 チーズケーキ発祥の地 と言われています☆



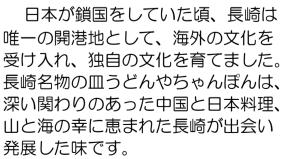












皿うどんは、油で揚げた細麺と

ちゃんぽん麺を炒めて作る太麺の2種類があります。今回は、 ぱりぱりした食感が楽しい、細麺でいただきます。ぜひ食べ てみてくださいね。













