



# 3月 献立表

月	火	水	木	金
おはしやスプーンを忘れずに 持ってきてください。  スプーンがあると食べやすい メニューの日には、上のマークを 表示しています。	1 エッグバーガー ミートソースポテト 2つのプチシュー にんじんラペ 牛乳(200)  注文締切 2/18	2 鶏の香草パン粉焼き 糸こんにゃく 大根とじゃが芋の煮物 ちくわの磯辺揚げ ひじきの煮物 ごはん・牛乳 注文締切 2/18	3 サンジのまぜまぜチャーハン ブロッコリーのガーリック炒め 揚げぎょうざ 肉団子甘酢 三色団子 牛乳(200)  注文締切 2/21	4 鶏肉のBBQソース チンゲン菜とコーンのソテー 焼きビーフン いかのナポリ キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 注文締切 2/22
7 キーマカレー かぼちゃチーズフライ ブロッコリーのサラダ カリカリきゅうり ごはん・牛乳  注文締切 2/25	8 ミンチカツ れんこんのきんぴら ソース焼きそば ほうれん草のひじき和え いちごとりんごのミックスジャム コッペパン・牛乳 注文締切 2/25	9 豚丼 ラタトゥイユ 白身魚のマヨ焼き ごまだんご 牛乳(200)  注文締切 2/25	10 鶏肉のレモン煮 小松菜と人参の炒めもの かぼちゃのそぼろあんかけ とまとスパゲッティ ミルクレープ 減量ごはん(90) 牛乳 注文締切 2/28	11 <b>卒業式</b>
14 チキン南蛮 アスパラトマトマカロニ 豚と大根の照り煮 春キャベツのコンソメ炒め 切り昆布の煮物 ごはん 牛乳(200) 注文締切 3/4	15 三色丼 おこのみあげ ほっけの一夜干し ブロッコリーとひじきのサラダ 牛乳(200)  注文締切 3/4	16 チーズ入りチキンかつ ポテトサラダ 若ごぼうの炒め煮 ほうれん草のツナごま和え あん団子 ごはん・牛乳 注文締切 3/4	17 鮭フライ 青のりポテト 鶏ごぼう 麻婆大根 ツナつぶふりかけ ごはん・牛乳 注文締切 3/7	18 きつねうどん ストロベリーカスタードタルト ほうれんそうとゆばの煮びたし かぼちゃの煮物 鶏とごぼうの炊き込みごはん 牛乳(200) 注文締切 3/8
21 <b>春分の日</b>	22 肉じゃが 白菜煮びたし 春巻き 紅白なます ごはん・牛乳 注文締切 3/11	<b>注文締切日の 表示について</b> 2月1日(火)から 注文できます		この枠内の日の お昼12時が 注文締切です。  注文締切 ●/●

	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)
3月平均栄養価	853	15	27.8	343	109	3.5	258	0.42	0.6	35	5	2.7
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

## 各学年の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	7日(月)・10日(木)・14日(月) 17日(木)・22日(火)	7日(月)・10日(木)・14日(月) 17日(木)・22日(火)	2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水)・10日(木)・14日(月) 15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)・22日(火)
高鷲南中学校	10日(木)・14日(月) 22日(火)	10日(木)・14日(月) 15日(火)・22日(火)	2日(水)・4日(金)・9日(水)・10日(木)・14日(月) 15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)・22日(火)
河原城中学校	10日(木)・14日(月) 22日(火)	10日(木)・14日(月) 22日(火)	2日(水)・4日(金)・8日(火)・9日(水)・10日(木)・14日(月) 15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)・22日(火)
はびきの殖生学園 7~9年生	10日(木)	10日(木)	2日(水)・4日(金)・9日(水)・14日(月)・15日(火) 16日(水)・17日(木)・18日(金)・22日(火)
峰塚中学校	4日(金)・10日(木) 15日(火)	4日(金)・10日(木) 15日(火)	1日(火)・2日(水)・4日(金)・9日(水)・10日(木)・14日(月) 15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)・22日(火)
誉田中学校	10日(木)	10日(木)	4日(金)・9日(水)・10日(木)・14日(月)・15日(火) 16日(水)・17日(木)・18日(金)・22日(火)

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。

## アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび  
※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび
1日	○		○	○			
2日	○			○		○	○
3日	○			○			○
4日	○			○			
7日	○		○	○			
8日	○		○	○			
9日	○		○	○			
10日	○		○	○			
14日	○		○	○			
15日	○		○	○		○	○
16日	○		○	○			
17日	○		○	○		○	○
18日	○		○	○			
22日	○						

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。

## 祝 卒業お祝い献立

卒業生のみなさんご卒業おめでとうございます。  
みなさんが小学校から9年間食べた給食は1500回以上になります。  
みなさんの体は食べたものでできています。  
これからは自分で何を食べるか選ぶことが増えますね。  
小・中学校での給食を思い出し、栄養バランスを考えながら食事をとり、  
健康で豊かな生活を送ってください。  
給食のことを、何年か経ち、なつかしく思い出してもらえたら嬉しいです。



パンにハンバーグ  
と目玉焼きと  
(ソースも)  
はさんで食べてね



1日(火)  
エッグバーガー  
ミートソースポテト  
2つのプチシュー  
にんじんラペ



# 羽曳野市中学校給食

# 令和4年3月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

表中にご飯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。)

1(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	2(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	3(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	4(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
エッグバーガー	809Kcal	31.4g	37.9g	鶏の香草パン粉焼き	781Kcal	34.4g	17.5g	サンジのまぜまぜチャーハン	874Kcal	31.3g	24.8g	鶏肉のBBQソース	817Kcal	36.9g	18.8g
鶏豚ハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、濃口しょうゆ、コショウ、なたね油、冷凍目玉焼き、バーガーパンズ			483Kcal	鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			112Kcal	精白米、焼き豚、むきえび、するめいか、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、ごま油、なたね油、並塩、コショウ、淡口しょうゆ、料理酒			434Kcal	鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、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			118Kcal
ミートソースポテト			72Kcal	糸こんにゃく			14Kcal	ブロッコリーのガーリック炒め			9Kcal	チンゲン菜とコーンのソテー			10Kcal
じゃがいも、オリーブオイル、豚肉、たまねぎ、にんにく、トマト、トマトソース、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、並塩、コショウ、パセリ				糸こんにゃく、黄ピーマン、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬				ブロッコリー、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			102Kcal	揚げぎょうざ			50Kcal
2つのプチシュー			97Kcal	大根とじゃが芋の煮物			53Kcal	ぎょうざ、なたね油			139Kcal	肉団子甘酢			108Kcal
プチシュー(カスタード&チョコ)				じゃがいも、だいこん、さやいんげん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、だしかつお			61Kcal	鶏豚ミートボール、なたね油、パプリカ、たまねぎ、ピーマン、トマトケチャップ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、ガラスープ、馬鈴薯精製澱粉			52Kcal	三色団子			35Kcal
にんじんラペ			19Kcal	ちくわの磯辺揚げ			45Kcal	子つぶ大福(赤)、子つぶ大福(白)、子つぶ大福(緑)				キャベツチーズ(鉄)			
にんじん、並塩、コショウ、リンゴ酢、上白糖、淡口しょうゆ、なたね油				焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油								チーズで鉄分			
7(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	8(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	9(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	10(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
キーマカレー	873Kcal	33.2g	26.7g	ミンチカツ	882Kcal	27g	36.4g	豚丼	852Kcal	35g	26.4g	鶏肉のレン煮	888Kcal	31.7g	25.9g
豚肉、まめプラスM(ミンチ)、たまねぎ、にんじん、むき枝豆、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、ガラムマサラ、小麦粉			176Kcal	国産豚肉メンチカツ、なたね油、日給連中濃ソース			212Kcal	精白米、豚肩ロース、たまねぎ、えのきたけ、糸こんにゃく、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお			533Kcal	鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、レモン果汁			178Kcal
かぼちゃチーズフライ			101Kcal	れんこんのきんぴら			33Kcal	ラタトゥイユ			27Kcal	小松菜と人参の炒めもの			13Kcal
かぼちゃチーズフライ、なたね油				れんこん、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻				れんこん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、オリーブオイル、にんにく、ローリエパウダー、ホールマト缶、コンソメ、濃口しょうゆ、パセリ、並塩			64Kcal	こまつな、にんじん、ごぼう、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だし、素、コショウ			133Kcal
ブロッコリーのサラダ			80Kcal	ソース焼きそば			62Kcal	白身魚のマヨ焼き			90Kcal	かぼちゃのそぼろあんかけ			52Kcal
ブロッコリー、スイートコーン、オリーブオイル、まぐろ油漬、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だし昆布、だしかつお				スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース、たまねぎ、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、コショウ、料理酒、とんかつソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、トマトケチャップ			28Kcal	メルルーサ、並塩、コショウ、料理酒、小麦粉、マヨネーズ、にんじん、パズル、粉チーズ				とまとスパゲッティ			52Kcal
カリカリきゅうり			20Kcal	ほうれん草のひじき和え			39Kcal	ごまだんご				ミルクレープ			52Kcal
きゅうり、並塩、米酢、本みりん、濃口しょうゆ、ごま油、煎り白胡麻				干しひじき、きゅうり、ホールコーン、ほうれん草、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング			508Kcal	中華ごま団子、なたね油							
14(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	17(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
チキン南蛮	855Kcal	33.5g	25.9g	三色丼	834Kcal	35.6g	26.9g	チーズ入りチキンかつ	846Kcal	29.3g	21.1g	鮭フライ	857Kcal	36g	24.3g
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルソース			200Kcal	精白米、鶏ひき肉、たけのこ、水煮、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油、ほうれん草、だし昆布、だしかつお、錦糸卵			517Kcal	ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			126Kcal	さけフライ、なたね油、タルタルソース			175Kcal
アスパラトママカロニ			33Kcal	おこのみあげ			64Kcal	ポテトサラダ			41Kcal	青のりポテト			23Kcal
マカロニ、グリーンアスパラ、オリーブオイル、トマトケチャップ、トマトソース、コンソメ、ウスターソース、濃口しょうゆ				キャベツ、にんじん、ながいも、水煮だいず、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				じゃがいも、たまねぎ、マヨネーズ、上白糖、並塩、コショウ、パセリ、なたね油			62Kcal	じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショウ			71Kcal
豚と大根の照り煮			58Kcal	ほっけの一夜干し			70Kcal	若ごぼうの炒め煮			62Kcal	鶏ごぼう			72Kcal
だいこん、豚肩ロース、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん、馬鈴薯精製澱粉				ほっけの一夜干し			45Kcal	わかごぼう、絹厚揚げ、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、だしかつお			34Kcal	鶏もも肉皮なし、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお			
春キャベツのコンソメ炒め			39Kcal	ブロッコリーとひじきのサラダ			45Kcal	ほうれん草のツナごま和え			87Kcal	麻婆大根			20Kcal
キャベツ、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				干しひじき、ブロッコリー、たまねぎ、まぐろ油漬、マヨネーズ、淡口しょうゆ				ほうれん草、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが				ツナっぱふりかけ			
切り昆布の煮物			29Kcal	肉じゃが			209Kcal	あん団子				まぐろ油漬、ちりめんじゃこ、こまつな、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、白すりごま			
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、濃口しょうゆ、料理酒、だしかつお、だし昆布				牛肉肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、糸こんにゃく、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお			49Kcal	白玉だんご、小豆、上白糖、並塩							
18(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	22(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	<h2>”はびきの餃子“</h2> <p>羽曳野市の名産品 油かすと羽曳野産ワインを使用し作られている 安井商店さん(伊賀5丁目)の「はびきの餃子」をいただきます。 他の献立には、ひな祭りのデザート 三色団子 と はびきの餃子 に合わせた中華料理を組み合わせています。</p> 							
きつねうどん	874Kcal	27.9g	22.6g	白菜煮びたし	898Kcal	25.1g	33.4g								
讃岐うどん、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、並塩、ふえるわかめ、きざみ揚げ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			130Kcal	はくさい、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			161Kcal								
ストロベリーカスタードタルト			126Kcal	春巻き			19Kcal								
ストロベリーカスタードタルト				野菜の春巻、なたね油											
ほうれん草とゆばの煮びたし			26Kcal	紅白なます											
ほうれん草、ゆば、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖				だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻											
かぼちゃの煮物			40Kcal												
かぼちゃ、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布															
鶏とごぼうの炊き込みごはん			414Kcal												
精白米、にんじん、鶏もも肉、ごぼう、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、だしかつお、だし昆布、上白糖、淡口しょうゆ															

## 卒業生の保護者のみなさまへ

## 中学校給食 給食費残金の返金について

中学校給食の残金は、中学校および義務教育学校を卒業後、中学校給食予約システムにご登録いただいた口座に振り込まさせていただきます。(4月中旬以降を予定しています。)  
※口座情報が未登録の場合、返金ができませんので、まだの方は早急にご登録をお願いします。

《中学校給食予約システムの登録情報を確認するには》  
中学校給食予約システムにログインすると・・・  
◎マイページTOP画面に残額が表示されています。  
◎マイメニューの「登録情報を確認/編集する」をクリックすると、登録情報の確認・編集を行うことができます。

わかりにくい点や、ご不明な点がありましたら、表面問い合わせ先にご連絡ください。

3日(木)

サンジのまぜまぜチャーハン  
ブロッコリーのガーリック炒め  
揚げぎょうざ  
肉団子甘酢  
三色団子



## キーマカレー



大豆ミート と豚ミンチを合わせたキーマカレーです。たっぷり入った野菜もとても食べやすくなっています。ぜひ食べてみてくださいね!



7日(月)

キーマカレー  
かぼちゃチーズフライ  
ブロッコリーのサラダ  
カリカリきゅうり