

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 3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	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、左のマークを表示しています。		☆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 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。
食べ物の好きをさらに見つけてくれますように	12 煮込みハンバーグ 緑の彩りパスタ クリームブッセ ちんげん菜で八宝菜 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳 注文締切 4/1	13 三色丼 高野豆腐の甘酢あん 鰯のごま味噌だれ ひとくち桃ゼリー 牛乳(200) 注文締切 4/1	14 ピンパ 桜海老のかきあげ かぶのコンソメ炒め みかん(缶) ごはん 牛乳 注文締切 4/4	15 かぼちゃひき肉フライ 糸こんにゃく えびマカロニグラタン 春キャベツのコンソメ炒め 手作りいちごジャム コーンスープ ロールパン・コーヒーオレ 注文締切 4/5
	18 鶏の香草パン粉焼き きんぴらごぼう 焼きプリンタルト もやしと揚げのごまあえ ポテトサラダ ごはん 牛乳 注文締切 4/8	19 たけのこの炊き込みごはん ポークロケット アスパラとベーコンのガリパタ炒め がんもどきの炊き合わせ コールローサラダ 甘夏みかん 牛乳 注文締切 4/8	20 鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん ソース焼きそば ささみのパンパンジー ポークビーンズ ごはん 牛乳 注文締切 4/8	21 白身魚のきのこマヨネーズ焼き れんこんペペロン おこのみあげ こんにゃくチャプチェ トマトマカロニ ごはん 牛乳 注文締切 4/11
25日(月)～28日(木) 家庭訪問のため 全校全学年・給食はありません		中学生になると身体がぐんぐん大きくなります。 あなたの身体は、何から作られるか知っていますか？ 答えは、あなたが食べたものです。 身体と心の栄養になる給食を毎日届けて、 あなたが元気もりもり、 ここに笑顔でいられる応援をしています！		

	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)
4月平均栄養価	854	14.5	27.6	341	103	2.9	283	0.39	0.56	32	4.5	2.8
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

各校の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	-	-	-
高鷲南中学校	-	-	-
河原城中学校	22日(金)	22日(金)	22日(金)
はびきの殖生学園 7～9年生	-	-	-
峰塚中学校	22日(金)	22日(金)	22日(金)
誉田中学校	22日(金)	22日(金)	22日(金)

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
12日	○		○	○			○
13日	○		○				
14日	○		○	○			○
15日	○			○			○
18日	○		○	○			
19日	○		○	○			
20日	○			○			
21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。

春キャベツのコンソメ炒め

えびマカロニグラタン

とろ〜いコーンスープ



ロールパン
コーヒーオレ

糸こんにゃく・かぼちゃひき肉フライ

手作りいちごジャム



4月12日、羽曳野市すべての中学校・学園みんなで一緒にお祝いごはんを食べられる日を楽しみにしています。

ちんげん菜で八宝菜



緑の彩り
パスタ

煮込み
ハンバーグ

クリームブッセ

切り干し大根
の煮物

12日

15日



(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。)

12(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	13(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	14(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	15(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	838Kcal	28.3g	21.7g		839Kcal	33.8g	23.1g		838Kcal	27.9g	26g		866Kcal	22.1g	30.3g	
煮込みハンバーグ			150Kcal	三色丼			517Kcal	ピピンパ			168Kcal	かぼちゃひき肉フライ			83Kcal	
鶏豚ハンバーグ、マッシュルーム、たまねぎ、なたね油、料理酒、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、並塩、コショウ				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、ほうれんそう、だし昆布、だしかつお、錦糸卵				牛肉肩ロース、豚肉もも、料理酒、にんにく、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごま油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、コチジャン、煎り白胡麻、白すりごま、錦糸卵				糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬け、だしかつお、だし昆布				15Kcal
緑の彩りパスタ			32Kcal	高野豆腐の甘酢あん			94Kcal	桜海老のかきあげ			133Kcal	えびマカロニグラタン				58Kcal
スパゲッティ、ブロッコリー、むきえび、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、コショウ、粉チーズ				高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、豚肉、たまねぎ、にんじん、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布、だしかつお				釜あげ桜えび、たまねぎ、さつまいも、サラダチーズ、小麦粉、並塩、なたね油				マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム、むきえび、なたね油、並塩、コショウ、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ				
クリームブッセ			71Kcal	鯖のごま味噌だれ			72Kcal	かぶのコンソメ炒め			25Kcal	春キャベツのコンソメ炒め				34Kcal
クリームブッセ				さわら、料理酒、淡口しょうゆ、しょうが、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、信州味噌、トマトケチャップ、煎り白胡麻、だし昆布、だしかつお				かぶ、かぶの葉、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				キャベツ、無塩せきベーコン、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				
ちんげん菜で八宝菜			43Kcal	ひとくち桃ゼリー			18Kcal	みかん(缶)			16Kcal	手作りいちごジャム				65Kcal
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、するめいか、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖				ピーチゼリー				みかん缶				クリームコーン缶詰、小麦粉、加塩バター、牛乳、並塩、コショウ				138Kcal
切り干し大根の煮物			46Kcal									ロールパン・コーヒークオリ				473Kcal
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												ロールパン・コーヒークオリ				
18(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	19(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	20(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	21(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	839Kcal	32.8g	25.5g		888Kcal	27.7g	32.9g		887Kcal	38.4g	24.8g		823Kcal	32g	25.8g	
鶏の香草パン粉焼き			112Kcal	たけのこの炊き込みごはん			418Kcal	鶏肉とれんごんの甘酢ごまあん			239Kcal	白身魚のきのこマヨネーズ焼き			161Kcal	
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				精白米、にんじん、鶏もも肉、きざみ揚げ、たけのこ 水煮、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				鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻				たら、料理酒、並塩、コショウ、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ				
きんぴらごぼう			16Kcal	ポークコロケ			147Kcal	ソース焼きそば			68Kcal	れんこんペペロン			32Kcal	
ごぼう、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ				ポークコロケ、なたね油				スパゲッティ、並塩、キャベツ、豚肩ロース、にんじん、にんにく、しょうが、なたね油、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				れんこん、豚肉、にんにく、オリーブオイル、並塩、コショウ、パルメザンチーズ				
焼きプリンタルト			125Kcal	アスパラとベーコンのガリパタ炒め			21Kcal	ささみのパンバンジー			44Kcal	おこのみあげ			68Kcal	
焼きプリンタルト				グリーンアスパラガス、無塩せきベーコン、にんにく、オリーブオイル、無塩バター、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				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、煎り白胡麻、ごま油				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				
もやしと揚げのごまあえ			41Kcal	がんもどきの炊き合わせ			75Kcal	ポークビーンズ			40Kcal	こんにゃくチャブチ			39Kcal	
太もやし、きざみ揚げ、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ				がんもどき、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、だいごん、たまねぎ、本みりん、さやえんどう				水煮だいず、豚肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトダイス缶、コンソメ、並塩、コショウ、トマトケチャップ、上白糖、なたね油、パセリ				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、白ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油				
ポテトサラダ			49Kcal	コールスローサラダ			69Kcal					トマトマカロニ			27Kcal	
鶏卵水煮、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				キャベツ、にんじん、ホールネーデル、マヨネーズ、米酢、上白糖、並塩、コショウ								マカロニ、たまねぎ、オリーブオイル、トマトケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ				
22(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	<div data-bbox="583 1121 928 1573" data-label="Image"> </div>												
	865Kcal	34.7g	25.7g													
親子丼			454Kcal													
精白米、冷凍殺菌凍結液卵、鶏もも肉皮なし、きざみ揚げ、たまねぎ、だしかつお、だし昆布、並塩、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、馬鈴薯精製澱粉																
ヒレかつ			73Kcal													
ポークヒレカツ、なたね油																
コーンバターソテー			17Kcal													
ホールカーネルコーン、加塩バター、並塩、コショウ																
いかのナポリ			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																
ひじきとほうれん草のサラダ			20Kcal													
干しひじき、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング																
かぼちゃとアーモンドのマヨ和え			55Kcal													
かぼちゃ、並塩、コショウ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド																



新しい生命が芽生える春！

水や栄養をじっくりたくわえながら冬を超え、ぐんぐん成長する春の野菜は、強い生命力を秘めています。穏やかなぽかぽかした気候になる一方で、体調を崩しやすい時期でもあります。春が旬の食べ物は、春のからだをサポートしてくれる栄養がたっぷりです♡こころとからだを満たしてくれる春が旬の食べ物をお楽しみに♪

中学校給食を利用するには...

1. 中学校給食予約システムへ登録する
(パソコン・スマートフォン等)
予約システムは「羽曳野市中学校給食」で検索！
URL <http://habikino-kyushoku.eigyoko.co.jp/>
2. 前もって給食費をチャージする
チャージ額は、6000円・9000円・12000円から選べます。
3. 給食を注文する
食べる日の給食を注文します。
表面の献立表に記載している注文締切日のお昼12時まで注文ができます。

中学校給食の手引きに詳細を掲載しています。ご不明な点等がございましたら、お問い合わせください。



コールスローサラダ

がんもどきの炊き合わせ

たけのこの炊き込みごはん

アスパラとベーコンのガリパタ炒め

甘夏みかん

ポークコロケ

春のスタミナ食！と言われる筍

筍は一説には1日70cmも伸びると言われるほど、ぐんぐん成長します。成長を促す成長点を1つだけ持つ植物が多い中、筍には数えきれない成長点があるからです。筍は竹かんむりに旬という漢字を書きます。「旬」には10日の意味があります。芽生えて10日以上経つとかたくて食べられなくなるため、「旬内の竹」という意味で当てられました。筍のぐんぐん成長するパワーとおいしさももらってくださいね。みなさんもぐんぐん大きくなりますように。