

羽曳野市中学校給食 令和5年7月 献立表



入院やインフルエンザ、 新型コロナウイルス感染症等で 出席停止となった場合は、 学校への欠席連絡とは別に 食育・給食課までご連絡ください。 ご連絡があった日から数日間を除き キャンセルできる場合があります。	お問い合わせ先 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。
予約システムに関すること ビジネスリアート 株式会社 075-925-7322	献立に関すること 羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課 072-958-1111 (代表)

月	火	水	木	金	
3 まぜまぜチキンライス おこのみあげ キャベツとほうれん草のツナマヨ和え あべかわ芋 牛乳 注文締切 6/23	4 ぶたにく丼 サツマイモのかきあげ 小松菜と人参のアーモンド炒め マカロニサラダ 牛乳 注文締切 6/23	5 ソース焼きそば かぼちゃのかきあげ 鶏の香草パン粉焼き ツナぽふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 6/23	6 豚じゃが 白身魚のチーズ揚げ 3色ナムル ひとくち桃ゼリー ごはん 牛乳 注文締切 6/26	7 肉団子甘酢 とうもろこしかきあげ きゃべつとちくわの炒め物 みかん(缶) ごはん コーヒーオレ 注文締切 6/27	
10 ホイコーロー かぼちゃの煮物 ジンジャーチキン きゅうりのおかか和え ごはん 牛乳 注文締切 6/30	11 トリチリ 緑の彩りパスタ 小松菜のツナごま和え さつまいもシュガー ごはん 牛乳 注文締切 6/30	12 キーマカレー ポークコロッケ キャベツのサラダ 福神漬け ごはん・牛乳 注文締切 6/30	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、 マークを表示しています。		
注文締切日の表示について 6/1(木)から注文できます。			1学期の給食は 7月12日(水)までです。		

この枠内の日のお昼12時が注文締切です。キャンセルは、注文締切日を過ぎるとできません。ご注意ください。



	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	828	14.2	25	332	101	3.9	258	0.47	0.57	42	4.7	2.2
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	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

各学校の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	12日(水)	12日(水)	12日(水)
高鷲南中学校	12日(水)	12日(水)	12日(水)
河原城中学校	12日(水)	12日(水)	12日(水)
はびきの埴生学園 7~9年生	7日(金)・12日(水)	12日(水)	12日(水)
峰塚中学校	11日(火)・12日(水)	11日(火)・12日(水)	11日(火)・12日(水)
誉田中学校	-	-	-

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
3日	○		○	○			○
4日	○		○	○			
5日	○			○			
6日	○			○			
7日	○			○			
10日	○						
11日	○			○			
12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。

『台風の影響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。



12日の献立

- ・ キーマカレー
- ・ ポークコロッケ
- ・ キャベツのサラダ
- ・ 福神漬け
- ・ ごはん、牛乳



大豆ミートと豚ミンチを合わせたキーマカレーです。たっぷりに入った野菜もとても食べやすくなっています。





(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。)

3(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
まぜまぜチキンライス	783Kcal	28.4g	20.5g	ぶたにく丼	868Kcal	28.2g	28.5g	ソース焼きそば	819Kcal	33.5g	21g	豚じゃが	777Kcal	26.9g	21g
鶏もも肉なし、無塩せきベーコン、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、トマトケチャップ、オイスターソース、加塩バター、並塩、こしょう、精白米	497Kcal			豚肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、本みりん、はちみつ、すりおろしりんご、赤味噌、なたね油、白すりごま、精白米	539Kcal			スパゲッティ、キャベツ、にんにく、豚肩ロース、たまねぎ、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、こしょう、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	134Kcal			豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、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	146Kcal		
おこのみあげ	42Kcal			サツマイモのかきあげ	107Kcal			かぼちゃのかきあげ	73Kcal			白身魚のチーズ揚げ	98Kcal		
キャベツ、にんにく、ながいも、豚肉もも、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、かつお削り節、とんかつソース、なたね油	47Kcal			たまねぎ、さつまいも、サラダチーズ、小麦粉、並塩、なたね油	27Kcal			ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油	93Kcal			ホキ、料理酒、小麦粉、並塩、こしょう、粉チーズ、パセリ、なたね油	19Kcal		
キャベツ、ほうれん草、まぐろ油漬、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、マヨネーズ、なたね油	59Kcal			小松菜と人参のアーモンド炒め	27Kcal			鶏の香草パン粉焼き	93Kcal			3色ナムル	18Kcal		
あべかわ芋	59Kcal			こまつな、にんにく、太もやし、にんにく、アーモンド、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、こしょう	57Kcal			鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉	23Kcal			ひとくち桃ゼリー	18Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩				マカロニサラダ	57Kcal			ツナつぶふりかけ	23Kcal			ピーチゼリー			
				無塩せきボンレスハム、ツイストマカロニ、きゅうり、マヨネーズ、上白糖、並塩、こしょう、パセリ、なたね油				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							
7(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	10(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	11(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
肉団子甘酢	857Kcal	25.7g	20.6g	ホイコーロー	829Kcal	31.1g	22.2g	トリチリ	809Kcal	30.3g	21.5g	キーマカレー	880Kcal	31.7g	28.4g
鶏胸肉、なたね油、にんにく、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	224Kcal			豚肩ロース、キャベツ、にんにく、たまねぎ、なたね油、赤味噌、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖、トウバンジャン	112Kcal			鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、ホイルカレー、青ねぎ、トマトケチャップ、コチジャン、濃口しょうゆ、上白糖	166Kcal			豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんにく、なす、グリーンピース、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		
とうもろこしのかきあげ	93Kcal			かぼちゃの煮物	64Kcal			緑の彩りパスタ	55Kcal			ポークコロッケ	181Kcal		
ホールコーン、イカ、にんにく、小麦粉、並塩、なたね油	60Kcal			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	142Kcal			スパゲッティ、並塩、ブロッコリー、無塩せきベーコン、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、こしょう、粉チーズ	30Kcal			ポークコロッケ、なたね油	52Kcal		
きやべつとちくわの炒め物	60Kcal			ジンジャーチキン	142Kcal			小松菜のツナごま和え	62Kcal			キャベツのサラダ	11Kcal		
キャベツ、パプリカ、焼竹輪、ごま油、料理酒、白すりごま、濃口しょうゆ、並塩、こしょう	16Kcal			鶏もも肉皮なし、並塩、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、しょうが、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖	15Kcal			こまつな、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが	62Kcal			キャベツ、スイートコーン、まぐろ油漬、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			
みかん(缶)	106Kcal			きゅうりのおかか和え	15Kcal			さつまいもシュガー				福神漬			
みかん缶				きゅうり、並塩、上白糖、濃口しょうゆ、白すりごま、かつお削りぶし				さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター				福神漬			
コーヒーオレ															
コーヒーオレ															

4 日



- ぶたにく丼
- サツマイモのかきあげ
- 小松菜と人参のアーモンド炒め
- マカロニサラダ
- 牛乳



豚肉は、夏バテ対策や疲れ防止に効果的なビタミンB1が含まれています。ビタミンB1はごはんやパンが体の中でエネルギーになる時に必要になります。玉ねぎなどのねぎ類と一緒に食べることでさらにビタミンB1の吸収がよくなります。

★豚丼の具はごはんの上に乗せて食べてくださいね！

夏を元気に過ごしましょう！

梅雨が明けると夏も本番となります。暑い日が続くと、体がだるくなったり食欲が低下してしまいますよね…口当たりの良いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると弱った胃腸に負担をかけたか、空腹を感じなくなってしまうたり、夏バテの原因になってしまいます。楽しい夏を迎えるために栄養バランスの良い食事ですっきりと体力をつけましょう！！

夏バテを予防するためには、肉や魚、季節の野菜を食べてたんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかりとるように心がけましょう。太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンが豊富に含まれています。

水分補給もしっかりと！

体の中にある水分は、約60～70%と言われ、人間が1日に必要な水分量は2.5Lとされています。水分が足りなくなると、「熱中症」になる危険性もあります。汗をたくさんかくこの時期は、とくにこまめな水分補給を心がけましょう。



10 日



- ホイコーロー
- かぼちゃの煮物
- ジンジャーチキン
- きゅうりのおかか和え
- ごはん、牛乳



ホイコーローは「回鍋肉」と書きます。回鍋は鍋に戻すという意味で、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することからこの料理名が付けました。甘辛い味付けでごはんがすすみます♪

かぼちゃが夏野菜だをご存知でしたか？「冬至」に食べる文化があることから冬の野菜のイメージがありますが、実は6月～9月が収穫時期なのです！

どれくらい？

1日の水分摂取量

食事	1.0L
体内で作られる水	0.3L
飲み水	1.2L
合計	2.5L

何を？

甘い飲み物ばかりではなく、水やお茶を



いつ？

起床時、就寝前、運動前後、途中入浴の前後など少しずつ



汗をたくさんかいたら？

激しい運動をしたときは、ナトリウムやミネラル類の補給も

