



12月 献立表

月		火		水		木		金	
2	ヒレかつ	3	チキン南蛮	4	サンジのまぜまぜチャーハン	5	三色丼	6	鶏のからあげ甘辛風
キャベツのマヨソテー じゃがいものチーズ焼き ナポリタン りんごジャム コーンスープ ロールパン・コーヒークーレ		トマトマカロニ 里芋と豚のみそ煮込み ちんげん菜で八宝菜 ミルクレープ ごはん・牛乳		揚げぎょうざ 筑前煮 さばの竜田揚げ かぼちゃのサラダ 牛乳		おこのみあげ かぼちゃの煮物 すずなとじゃこのふりかけ かぶのおみそ汁 牛乳		じゃが芋のきんぴら炒め 豚のオイスター焼きそば ひじきのサラダ 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳	
 りんごジャム 注文締切 11/22		 注文締切 11/22		 注文締切 11/22		 注文締切 11/25		 注文締切 11/26	
9	ポークデミグラスシチュー	10	鮭フライ 大阪みかんソース添え	11	まきまきやきにく	12	親子丼	13	チキンのピザ焼き
ほうれん草オムレツ キャベツと水菜のソテー ストロベリーカスタードタルト もやしと揚げのごまあえ ポテトサラダ ごはん・牛乳		れんこんきんぴら 岩石揚げ ほうれん草のツナごま和え のりの佃煮 ごはん 牛乳		チヂミ揚げ じゃがいもグラタン きゅうりのピクルス 手巻きのり ごはん 牛乳		わかさぎと鶏肉・野菜の天ぷら 豚と大根の照り煮 しろ菜の煮びたし 甘夏みかん 牛乳		コーンバターソテー 厚揚げ麻婆 緑の彩りパスタ さつまいもシュガー ごはん 牛乳	
 注文締切 11/29		 注文締切 11/29		 注文締切 11/29		 注文締切 12/2		 注文締切 12/3	
16 きつねうどん		注文締切日の表示について 11月1日(金)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。			
かぼちゃの甘辛炒め ほうれんそうとゆばの煮びたし 黄桃(缶) 鶏ごぼうの炊き込みごはん 牛乳									
注文締切 12/6									

	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)
12月平均栄養価	865	14.6	26.4	357	115	3.4	293	0.43	0.64	38	5.2	2.9
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	6日(金)	6日(金)	6日(金)・13日(金)
高鷲南中学校	6日(金)	6日(金)	6日(金)・12日(木)
河原城中学校	—	—	11日(水)
はびきの埴生学園 (7年生~9年生)	—	—	—
峰塚中学校	3日(火)・16日(月)	3日(火)・16日(月)	3日(火)・11日(水) 16日(月)
誉田中学校	—	—	11日(水)

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
2日	○		○	○			
3日	○		○	○			
4日	○		○				○
5日	○		○			○	○
6日	○		○				
9日	○		○	○			
10日	○			○			
11日	○		○	○			○
12日	○		○				
13日	○			○			○
16日	○						

なにわの伝統野菜「天王寺蕪」

なにわの伝統野菜とは・・・
100年以上も前から、大阪や日本中の食を支えて来た「大阪生まれ 大阪育ち」の野菜のことです。羽曳野が発祥の地である「碓井えんどう」もなにわの伝統野菜の1つです。
農地が少なくなったり、食生活の洋風化が進む中、大阪の歴史や伝統をもつ野菜が店頭から消えていく現状があります。
今、大阪で大切に守り育てられた野菜のおいしさを、ぜひ知ってください。

農家さんが心を込めて作られた「天王寺蕪(かぶら)」を
“おみそ汁”と“すずなとじゃこのふりかけ”でいただきます。



天王寺蕪の献立は

5日です！

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。
同一調理場において、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。



★ ポークデミグラスシチュー ★ ストロベリーカスタードタルト



Merry Christmas
とは陽気な、愉快的な、笑い楽しむといった意味があります。
メリークリスマスは、「楽しいクリスマスを送ろうね♪」というお祝いの言葉です。

クリスマス献立は

9日です！



2(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	896Kcal	25g	28.5g
ヒレかつ 73Kcal キャベツのマヨネー 17Kcal ポークヒレカツ、なたね油			
じゃがいものチーズ焼き 59Kcal キャベツ、ホールコーン(冷)、なたね油、マヨネーズ、並塩、コンヨー			
ナポリタン 58Kcal スパゲッティ、たまねぎ、ボンレスハム、オリーブオイル、コンヨー、トマトケチャップ、ウスターソース、並塩			
りんごジャム 68Kcal りんご、レモン果汁、上白糖			
コーンスープ 148Kcal スイートコーン缶詰(クリーム)、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コンヨー			
ロールパン・コーヒーオレ 473Kcal ロールパン、コーヒーオレ			

3(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	33.4g	27.3g
チキン南蛮 224Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コンヨー、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米粉、タルメー			
トマトマカロニ 30Kcal 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			
里芋と豚のみそ煮込み 79Kcal 豚肩ロース 皮下脂肪なし、さといも、しょうが、料理酒、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ、信州味噌、だしかつお、なたね油			
ちんげん菜で八宝菜 40Kcal チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、するめいか、なたね油、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
ミルクレープ 52Kcal ミルクレープ			

4(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	853Kcal	32.5g	25.9g
サンジのまぜまぜチャーハン 434Kcal 精白米、焼き豚、むきえび、するめいか、にんじん、青ねぎ、たまねぎ、ごま油、なたね油、並塩、コンヨー、淡口しょうゆ、料理酒			
揚げぎょうざ 43Kcal ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
筑前煮 55Kcal 鶏もも肉皮なし、ごぼう、さといも、なたね油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、ごま油、だしかつお、にんじん			
さばの竜田揚げ 128Kcal さば、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉、なたね油			
かぼちゃのサラダ 55Kcal かぼちゃ、並塩、コンヨー、米粉、上白糖、マヨネーズ、アーモンド(ダイス)			

5(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	833Kcal	31.7g	23.2g
三色丼 480Kcal 精白米、鶏ひき肉、たけのこ、牛煮、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、だしかつお、鰯糸卵			
おこのみあげ 60Kcal キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも脂身なし、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			
かぼちゃの煮物 64Kcal 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			
すずなとじゃこのふりかけ 43Kcal かぶの葉、ちりめんじゃこ、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま、ごま油			
かぶのおみそ汁 48Kcal きざみ揚げ(冷)、かぶ、にんじん、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

6(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	866Kcal	35.2g	25.1g
鶏のからあげ甘辛風 182Kcal 鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
じゃが芋のきんぴら炒め 45Kcal じゃがいも、なたね油、豚肉もも脂身なし、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻			
豚のオイスター焼きそば 66Kcal スパゲッティ、青ねぎ、豚肩ロース 皮下脂肪なし、キャベツ、ごま油、並塩、コンヨー、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ			
ひじきのサラダ 28Kcal 切り干し大根の煮物 49Kcal 干しひじき、きゅうり、スイートコーン(冷)、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(白) 切り干し大根、きざみ揚げ(冷)、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、並塩、だしかつお、なたね油			

9(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	899Kcal	27.8g	29.5g
ポークデミグラスシチュー 164Kcal 豚肩ロース 皮下脂肪なし、にんじん、たまねぎ、米粉のハヤシルウ、トマトペースト、にんにく、なたね油、並塩、コンヨー、クッキングワイン、ウスターソース			
ほうれん草オムレツ 54Kcal ほうれん草オムレツ、トマトケチャップ			
キャベツと水菜のソテー 6Kcal キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コンヨー、なたね油			
ストロベリーカスタードタルト 126Kcal ストロベリーカスタードタルト			
もやしと揚げのごまあえ 41Kcal 太もやし、きざみ揚げ(冷)、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ			
ポテトサラダ 48Kcal 鶏卵水煮、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、上白糖、並塩、コンヨー、パセリ、なたね油			

10(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	869Kcal	29.8g	23g
鮭フライ 大阪みかんソース添え 186Kcal さけフライ、なたね油、たまねぎ、馬鈴薯精製澱粉、オイスターソース、上白糖、米粉、淡口しょうゆ、みかんじゅむ			
れんこんきんぴら 17Kcal れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
岩石揚げ 120Kcal さつまいも、水煮だいず、干しひじき、サラダチーズ、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油			
ほうれん草のソナごま和え 34Kcal ほうれんそう、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
のりの佃煮 16Kcal きざみのり、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			

11(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	879Kcal	30.7g	27.5g
まきまきやきにく 201Kcal 牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、キャベツ、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、濃口しょうゆ、本みりん、赤出し味噌、なたね油、白すりごま、玉子焼き			
チヂミ揚げ 102Kcal むきえび、にんじん、たまねぎ、にら、小麦粉、並塩、なたね油、淡口しょうゆ、米粉、ごま油			
じゃがいもグラタン 56Kcal じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並塩、コンヨー、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
きゅうりのピクルス 18Kcal きゅうり、並塩、米粉、上白糖			
手巻きのり 6Kcal 焼手巻のり			

12(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	812Kcal	34.7g	24g
親子丼 419Kcal 精白米、鶏卵、鶏もも肉皮なし、たまねぎ、みつば、だしかつお、並塩、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
わかさぎと鶏肉・野菜の天ぷら 151Kcal ワカサギの玄米粉フリッター、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、焼竹輪、春菊、かぼちゃ、なたね油			
豚と大根の照り煮 53Kcal だいこん、豚肩ロース 皮下脂肪なし、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			
しろ菜の煮びたし 31Kcal しろな、きざみ揚げ(冷)、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
甘夏みかん 20Kcal 甘夏みかん缶			

13(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	846Kcal	37.1g	23.4g
チキンのピザ焼き 145Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コンヨー、ホールマト缶、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、ウスターソース、トマトケチャップ、上白糖、ナチュラルチーズ			
コーンバターソテー 17Kcal スイートコーン(冷)、バター(加塩)、並塩、コンヨー			
厚揚げ麻婆 84Kcal 豚肉(刻み)、ほんしめじ、えのきたけ、絹厚揚げ(冷凍)、しょうが、にんにく、なたね油、白ねぎ、赤出し味噌、上白糖、濃口しょうゆ、中華だしの素、料理酒、トウバンジャン、テンメンジャン、並塩、コンヨー、馬鈴薯精製澱粉			
緑の彩りパスタ 32Kcal 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、コンヨー、粉チーズ			
さつまいもシュガー 72Kcal さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			

16(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	874Kcal	30.1g	21.8g
きつねうどん 141Kcal 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(冷)、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
かぼちゃの甘辛炒め 118Kcal 豚肩ロース 皮下脂肪なし、料理酒、濃口しょうゆ、かぼちゃ、なたね油、ほんしめじ、上白糖、オイスターソース			
ほうれんそうとゆばの煮びたし 26Kcal ほうれんそう、ゆば、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
黄桃(缶) 26Kcal 黄桃ダイス缶			
鶏ごぼうの炊き込みごはん 425Kcal 精白米、にんじん、鶏もも肉、ごぼう、しょうが、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			

☆お問い合わせ先☆
羽曳野市教育委員会事務局
教育総務課中学校給食担当

072-958-1111
(内線 4112)

分らない事等があれば、
お気軽にお問い合わせください。



冬至の献立は
天王寺蕪と一緒に

冬至は何の日？

冬至は、1年の中で太陽の出ている時間が1番短い日です。冬至の翌日から太陽の出る時間が長くなっていきます。この冬至の日を境に、太陽の力が大きくなるとされており、「一陽来復(いちようらいふく)」と言い、運が向いてくると言われています。

何を食るといいの？

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。
例えば・・・

    

だいこん ぎんなん れんこん にんじん なんきん(南瓜) など。

昔から、冬至にかぼちゃの煮物がよく食べられています。夏が旬のかぼちゃですが、長い間保存がきき、栄養たっぷりの食材です。冬に栄養をとるための昔の人の知恵が今に伝わります。かぼちゃには特にビタミンAが多いので、寒い冬でも風邪に負けないからだを作るために、しっかり食べてくださいね。

今年の冬至は
12月22日



元気に過ごせますように…



りんごのお話

世界中で親しまれているりんご。現在までに2万5000品種以上のりんごがあります。1個が1kg以上の大きな実になる「世界一」や35g程度の小さな実をつける「アルプス乙女」といった品種もあります。

収穫後も呼吸しているりんご

りんごは収穫後も呼吸をしています。呼吸とともに、エチレン(植物ホルモン)をつくり出し、りんご自身をさらに甘く熟していきます。このエチレンには、まだ熟していない果物の成熟を促す働きがあります！りんごと一緒にキウイフルーツやバナナなどの果物を保管すると、熟しやすくなります。

りんごの“ことわざ”



1日1個のりんごが
医者を遠ざける



朝のりんごは金！

りんごには

- ・ビタミン
- ・ミネラル
- ・食物繊維がたっぷり

ミネラルの1つに、カリウムがあります。外食などで塩分が多めの食べ物を食べたとき、カリウムが体に不要な塩分を出してくれます。



ことこと煮込んだ
手づくりジャムで
いただきます。

2日