

月	火	水	木	金
1 ヤンニョムチキン ごぼうのから揚げ じゃが芋と魚の抹茶天ぷら 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 ナタデココフルーツ ごはん・牛乳 注文締切 2/19	2 えびかつ きゃべつともやしのオイスター炒め お豆腐ミートソース じゃがいもグラタン 手作りいちごジャム コッペパン・コーヒーオレ 注文締切 2/19	3 豚肉ちらし寿司 いかのナポリ しる菜の煮びたし 三色団子 牛乳 注文締切 2/19	4 鶏のからあげ甘辛 キャベツと水菜のソテー 豚じゃが とまとスパゲッティ お祝いクレープ ごはん・牛乳 注文締切 2/22	5 鶏肉のBBQソース ニラともやしのソテー おこのみあげ 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 2/22
8 豚肉キムチ 若ごぼうの炒め煮 春雨サラダ 大学いも ごはん・牛乳 注文締切 2/26	9 やきにく丼 揚げぎょうざ ほうれん草の白和え みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 2/26	10 鶏のからあげ～フルーツソース～ 小松菜と人参のアーモンド炒め 大根と厚揚げの煮物 たけのこと牛肉の炒め物 キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 注文締切 2/26	卒業おめでとう! 	
15 とりの天ぷら ほうれん草のかりぱた炒め がんとどきの炊き合わせ えびマカロニグラタン かりかりきゅうり ごはん・牛乳 注文締切 3/5	16 鶏つくね丼 椎茸と長ネギのオイスター炒め 岩石揚げ 水菜と白菜の煮びたし 黄桃(缶) ごはん・牛乳 注文締切 3/5	17 鮭フライ(タルタルソース付き) れんこんきんぴら かぼちゃの甘辛炒め 緑の彩りパスタ のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 3/5	18 鶏肉のバタぼんステーキ ブロッコリーのガーリック炒め スパイシーポテト 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 3/8	19 カレーうどん(油かす入り) うどん麺 桜海老のかきあげ 野菜のナムル 福神漬け ごはん・牛乳 注文締切 3/9
22 チーズ入りチキンかつ ほうれん草とコーンのソテー リヨネーズポテト 白菜とツナの煮物 ポークビーンズ ごはん・牛乳 注文締切 3/12	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。	

	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	852	14.6	26.2	338	109	3.3	237	0.39	0.58	33	4.7	2.6
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	8日(月)・11日(木)・12日(金) 15日(月)・18日(木)・22日(月)	8日(月)・11日(木)・12日(金) 15日(月)・18日(木)・22日(月)	1日(月)・3日(水)・5日(金)・8日(月)・10日(水)・11日(木)・12日(金)・15日(月) 16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)
高鷲南中学校	1日(月)・11日(木)・12日(金) 15日(月)・22日(月)	1日(月)・11日(木)・12日(金) 15日(月)・22日(月)	1日(月)・3日(水)・5日(金)・10日(水)・11日(木)・12日(金)・15日(月) 16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)
河原城中学校	8日(月)・11日(木)・12日(金)・15日(月) 18日(木)・19日(金)・22日(月)	9日(水)・8日(月)・11日(木)・12日(金)・15日(月) 17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)	1日(月)・3日(水)・5日(金)・8日(月)・9日(火)・10日(水)・11日(木)・12日(金) 15日(月)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)
はびきの埴生学園 7~9年生	11日(木)・12日(金)	11日(木)・12日(金)	3日(水)・5日(金)・10日(水)・11日(木)・12日(金)・15日(月)・16日(火) 17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)
峰塚中学校	11日(木)・12日(金)	11日(木)・12日(金)	3日(水)・5日(金)・10日(水)・11日(木)・12日(金)・15日(月)・16日(火) 17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)
誉田中学校	11日(木)・12日(金)	11日(木)・12日(金)	3日(水)・5日(金)・10日(水)・11日(木)・12日(金)・15日(月)・16日(火) 17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)

3年生・9年生の皆さんへ

この3年間、家族に作るごはんと同じように、あなたのことを思い浮かべて給食をみんなで作ってきました。「楽しいお昼になりますように」「お腹も心も満たされますように」「午後からも元気いっぱい過ごせますように」そんな想いを給食にのせてあなたの元へ届けていました。あなたの成長を給食を通じてサポートすることができたこと、嬉しく思います。

6つの学校がそろって食べる最後の給食には、特に想いをぎゅぎゅっと込めて作りました。食べ物となった生き物の命とあなたを想う人たちの時間や想いが、今のあなたのからだを作り、明日からもあなたを応援し続けてくれていることを覚えていてください。食べることは生きることです。これからも食べ物があなたの味方でありますように。

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	○						
5日	○					○	○
8日	○		○	○			
9日	○						
10日	○			○			
15日	○			○			
16日	○		○	○			
17日	○			○			○
18日	○			○			
19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。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。

卒業お祝い献立

お祝いクレープが出ます！



3月4日(木)

1・2年生、7・8年生の人も卒業する3・9年生と一緒に祝いましょう！



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。)

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

1(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	869Kcal	35.1g	29.1g
ヤンニョムチキン 192Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コンショウ、小麦粉、なたね油、コチジャン、料理酒、本みりん、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油、にんにく、煎り白胡麻			
ごぼうのから揚げ 46Kcal ごぼう、花かつお だしかつお、だし昆布、上白糖、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
じゃが芋と魚の抹茶天ぷら 89Kcal きびなご、新じゃが、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、抹茶			
厚揚げとチンゲン菜のうま煮 62Kcal 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、絹厚揚げ、なたね油、中華だし、の素、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
ナタデココフルーツ 20Kcal ナタデココ、みかん缶詰			

2(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	24.5g	24.5g
えびかつ 95Kcal 新エビカツ、なたね油			
きゃべつともやしのオイスター炒め 9Kcal キャベツ、もやし、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コンショウ、なたね油			
お豆腐ミートソース 110Kcal 絹厚揚げ、コンソメ、豚肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、なたね油、バター、小麦粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース、コンソメ、並塩、コンショウ、パルメザンチーズ			
じゃがいもグラタン 55Kcal じゃがいも、たまねぎ、ほんしめじ、なたね油、並塩、コンショウ、バター、小麦粉、牛乳、パン粉Sフラス中目・網目、パセリ			
手作りいちごジャム 65Kcal いちご、レモン果汁、上白糖			
コッペパン・コーヒーオレ 476Kcal			

3(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	818Kcal	34.5g	17.3g
豚肉ちらし寿司 476Kcal 精白米、だし昆布、にんじん、たけのこ 水煮、乾しいたけ、高野豆腐、豚肉もも、むきえび、冷凍むき枝豆、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、花かつお だしかつお、だし昆布、錦糸卵、なたね油			
いかのナポリ 111Kcal 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			
しろ菜の煮びたし 41Kcal しろな、きざみ揚げ、花かつお だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
三色団子 52Kcal 子つぶ大福(赤)、子つぶ大福(白)、子つぶ大福(緑)			

4(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	897Kcal	33.4g	24.7g
鶏のからあげ甘辛 178Kcal 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、花かつお だしかつお、だし昆布			
キャベツと水菜のソテー 8Kcal キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コンショウ、なたね油			
豚じゃが 76Kcal 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、糸こんにやく、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお			
とまとスパゲッティ 52Kcal スパゲッティ1.8mm、たまねぎ、えのきたけ、オリーブオイル、コンショウ、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、並塩			
お祝いクレープ 87Kcal お祝いいちごクレープ			

5(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	808Kcal	34.7g	16.5g
鶏肉のBBQソース 118Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コンショウ、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			
ニラともやしのソテー 9Kcal にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コンショウ、なたね油			
おこのみあげ 64Kcal キャベツ、にんじん、なごいも、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			
ほうれん草のツナごま和え 34Kcal ほうれん草、まぐろ油漬・フレーク、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
あん団子 87Kcal 白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

8(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	864Kcal	25.6g	27.6g
豚肉キムチ 185Kcal 豚肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、もやし、なたね油、白菜キムチ、刻み沢庵、ごま油、白すりごま			
若ごぼうの炒め煮 62Kcal 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、花かつお だしかつお			
春雨サラダ 82Kcal ピーマン、こまつな、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、コンショウ			
大学いも 75Kcal さつまいも、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、煎り白胡麻			

9(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	863Kcal	29.4g	28.5g
やきにく丼 199Kcal 牛もも肉、牛肉肩ロース、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、赤出し味噌、なたね油、白すりごま			
揚げぎょうざ 98Kcal ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
ほうれん草の白和え 51Kcal ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
みかん(缶) 19Kcal みかん1号缶			

10(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	34g	26.3g
鶏のからあげ～フルーツソース～ 190Kcal 鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、りんご、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、淡口しょうゆ、米酢、上白糖、白ねぎ、たまねぎ、本みりん			
小松菜と人参のアーモンド炒め 15Kcal こまつな、にんじん、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、コンショウ			
大根と厚揚げの煮物 60Kcal だいこん、絹厚揚げ、濃口しょうゆ、さとう 上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、花かつお だしかつお			
たけのこ牛肉の炒め物 56Kcal たけのこ 水煮、牛肉肩ロース、たまねぎ、エリンギ、にんにく、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、コンショウ			
キャンディーズ(鉄) 35Kcal チーズで鉄分			

15(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	831Kcal	35.2g	24.7g
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			
ほうれん草のガリパタ炒め 21Kcal ほうれん草、ホールカーネルコン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、コンショウ			
がんもどきの炊き合わせ 72Kcal ランチがんも、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、花かつお だしかつお、だし昆布、だいこん、にんじん、本みりん			
えびマカロニグラタン 65Kcal マカロニ、たまねぎ、ほんしめじ、むきえび、サラダチーズ、なたね油、並塩、コンショウ、バター、小麦粉、牛乳、パン粉Sフラス中目・網目、パセリ			
カリカリきゅうり 14Kcal 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			

16(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	899Kcal	29.5g	24.6g
鶏つくね丼 179Kcal 荒挽つくね、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、料理酒、だしかつお、だし昆布、うずら卵水煮、馬鈴薯精製澱粉			
雑草と長ネギのオイスター炒め 24Kcal しいたけ乾、白ねぎ、ごま油、料理酒、オイスターソース、コンショウ、並塩			
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			
水菜と白菜の煮びたし 54Kcal 水菜、はくさい、きざみ揚げ、花かつお だしかつお、淡口しょうゆ、本みりん			
黄桃(缶) 26Kcal 黄桃ダイス缶			

17(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	864Kcal	31.6g	24.3g
鮭フライ(タルタルソース付き) 175Kcal さけフライ、なたね油、タルタルハーブ			
れんこんきんぴら 16Kcal れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
かぼちゃの甘辛炒め 118Kcal 豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、ほんしめじ、なたね油、かぼちゃ、上白糖、オイスターソース			
緑の彩りパスタ 43Kcal スパゲッティ1.8mm、プロッコリー、むきえび、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、コンショウ、粉チーズ			
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			

18(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	32.2g	25.9g
鶏肉のバタほんステーキ 185Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コンショウ、小麦粉、なたね油、にんにく、バター、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん			
プロッコリーのガーリック炒め 9Kcal プロッコリー、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コンショウ			
スパイシーポテト 89Kcal じゃがいも、国産大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
こんにやくチャプチェ 39Kcal 豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
トマトマカロニ 27Kcal 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			

19(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	897Kcal	24.6g	29.5g
カレーうどん(油かす入り) 218Kcal じゃがいも、たまねぎ、にんにく、きざみ揚げ、牛肉肩ロース、油かす、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレールー パーメント、カレールー グルメック、トマトケチャップ、ウスターソース、だしかつお、馬鈴薯精製澱粉			
うどん類 74Kcal 讃岐うどん			
桜海老のかきあげ 133Kcal 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			
野菜のナムル 19Kcal ほうれん草、えのきたけ、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、コンショウ			
福神漬け 11Kcal 福神漬け			

22(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	806Kcal	31.5g	23.7g
チーズ入りチキンかつ 126Kcal ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
ほうれん草とコーンのソテー 14Kcal ほうれん草、ホールカーネルコン、オリーブオイル、バター、濃口しょうゆ、並塩、コンショウ			
リヨネーズポテト 81Kcal 無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並塩、コンショウ、バター			
白菜とツナの煮物 49Kcal はくさい、まぐろ油漬・フレーク、花かつお だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
ポークピーンズ 40Kcal 水煮だいず、豚肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、なたね油、トマトダイス缶、コンソメ、トマトケチャップ、並塩、上白糖、コンショウ、パセリ			

3年生・9年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
振り込ませていただきます。(4月中旬を予定しています。)
※口座情報が未登録の場合、返金できませんので、
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、下記問い合わせ先にご連絡ください。



☆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)

分からない事等があれば、
お気軽にお問い合わせください。

豚肉ちらし寿司
いかのナポリ
しろ菜の煮びたし
三色団子
牛乳

三色団子の色の意味
ピンク=桃の花
白=雪
緑=新しい芽

ちらし寿司の具を
ごはんに乗せて食べてね☆

えびかつ
きゃべつともやしの
オイスター炒め
お豆腐ミートソース
じゃがいもグラタン
手作りいちごジャム
コッペパン
コーヒーオレ

春の果物「いちご」は
コトコト煮詰めて
ジャムに仕上げました♪