平成30年

羽曳野市中学校給食

# 4月 献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| | １学期の給食は<br>11日からです。 | **11 チキン南蛮**<br>きんぴらごぼう<br>たけのこの甘辛炒め<br>小松菜の煮びたし<br>ナタデココフルーツ<br>ごはん<br>牛乳<br>注文締切 3/30 | **12 カレーハンバーグ**<br>青のりポテト<br>いちごのロールケーキ<br>ほうれん草と卵の炒め物<br>いとこんナポリタン<br>ごはん<br>牛乳<br>祝 お祝いメニュー<br>注文締切 3/30 | **13 白身魚のｺｰﾝﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き**<br>きゃべつのおかか和え<br>こんにゃくチャプチェ<br>マカロニグラタン<br>黄桃（缶）<br>豆腐コンソメスープ<br>ごはん・牛乳<br>スープ<br>注文締切 4/3 |
| **16 チーズ入りチキンかつ**<br>ｱｽﾊﾟﾗとｴﾘﾝｷﾞのｿﾃｰ<br>豚と大根の照り煮<br>菜の花のとまとスパゲッティ<br>みたらし団子<br>ごはん<br>牛乳<br>春献立<br>注文締切 4/6 | **17 そぼろ丼**<br>えびの彩りかきあげ<br>茎わかめの炒め物<br>りんご缶<br>おみそ汁（じゃが芋、たまねぎ）<br>牛乳<br>スープ<br>注文締切 4/6 | **18 揚げ鶏のたまねぎソース**<br>ブロッコリーのガーリック炒め<br>とうふチャンプルー<br>キャベツの塩ナムル<br>レモンゼリー<br>ごはん<br>牛乳<br>注文締切 4/6 | **19 白身魚と彩り野菜の和風あん**<br>かぼちゃチーズフライ<br>キャベツのケチャップ炒め<br>しらたきとえのきのしぐれ煮<br>こぎつねごはん<br>牛乳<br>炊込みご飯<br>注文締切 4/9 | **20 豚丼**<br>ちくわの磯辺揚げ<br>切干大根カレーツナマヨ炒め<br>ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ<br>お吸い物<br>牛乳<br>スープ<br>注文締切 4/10 |
| **23 豚肉キムチ**<br>揚げぎょうざ<br>小松菜オイスターソース炒め<br>杏仁フルーツ<br>ごはん<br>牛乳<br>注文締切 4/13 | **24 ビビンバ**<br>高野豆腐の甘酢あん<br>ごぼうのサラダ<br>ごまだんご<br>中華スープ<br>ごはん<br>牛乳<br>スープ<br>注文締切 4/13 | **25 鶏肉のBBQソース**<br>たけのこのバター醤油炒め<br>いかのナポリ風<br>ｷｬﾍﾞﾂとほうれん草のﾂﾅﾏﾖ和え<br>さつまいもシュガー<br>ごはん<br>牛乳<br>注文締切 4/13 | **26 油淋鶏（ユーリンチー）**<br>もやしソテー<br>かぼちゃの甘辛炒め<br>こんにゃくピーマン<br>大根の肉そぼろ<br>ごはん<br>牛乳<br>注文締切 4/16 | **27 豚じゃが**<br>ごぼうのかきあげ<br>さわらのゆうあん焼き<br>ほうれん草のｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め<br>ごはん<br>牛乳<br>注文締切 4/17 |
| 30<br>昭和の日<br>振替休日 | おはしやスプーンを<br>忘れずに持ってきてください。<br>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。 | | **注文締切日の表示について**<br>3月1日(木)から注文できます。<br>この枠内の日のお昼12時が注文締切です。 | 注文締切<br>●/● |

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μgRE) | 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 | 853 | 31.6 | 25.5 | 341 | 3.3 | 295 | 0.46 | 0.62 | 36 | 5.1 | 2.8 |
| 文部科学省基準 | 820 | 30 | 学校給食による摂取エネルギー全体の25～30% | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 6.5 | 3 |

## 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 | 24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) | 24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) | 24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) |
| 高鷲南中学校 | 11日(水)・18日(水)・19日(木)<br>20日(金)・23日(月) | 11日(水)・18日(水)・19日(木)<br>20日(金)・23日(月) | 11日(水)・18日(水)・19日(木)<br>20日(金)・23日(月) |
| 河原城中学校 | 23日(月)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) | 23日(月)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) | 23日(月)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) |
| 羽曳野中学校 | 11日(水)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) | 11日(水)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) | 11日(水)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) |
| 峰塚中学校 | 23日(月)・24日(火)<br>25日(水)・26日(木) | 23日(月)・24日(火)<br>25日(水)・26日(木) | 23日(月)・24日(火)<br>25日(水)・26日(木) |
| 誉田中学校 | 23日(月)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) | 23日(月)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27日(金) | 23日(月)・24日(火)・25日(水)<br>26日(木)・27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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11日 | ○ | | ○ | | | | |
| 12日 | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ |
| 13日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 16日 | ○ | | | ○ | | | |
| 17日 | ○ | | ○ | | | | ○ |
| 18日 | ○ | | | ○ | | | |
| 19日 | ○ | | | ○ | | | |
| 20日 | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ |
| 23日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 24日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 25日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 26日 | ○ | | | | | ○ | ○ |
| 27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。

## ✿入学・進級おめでとう✿

新しい一年がスタートしますね！

元気に素敵な一年を過ごせるよう、しっかり食べて、良いスタートをきりましょう！

12日（木）はデザートつきのお祝い献立です。

4月12日（木）

- カレーハンバーグ
- 青のりポテト
- いちごのロールケーキ
- ほうれん草と卵の炒め物
- いとこんナポリタン

無料

## 生徒向け中学校給食の試食会を実施します！！

羽曳野市立中学校（はびきの埴生学園７・８・９年生を含む）に在籍する生徒のみなさんを対象に、中学校給食試食会を実施します。
詳しい日程や献立は、４月に配布予定の案内文に掲載します。
献立や食材をご確認いただいたうえで、ご参加ください。

# 羽曳野市中学校給食

（ごはん　356Kcal　　牛乳　138Kcal）

# 平成30年4月　使用食材一覧表

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。）

## 11（水）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 856Kcal | 32.4g | 25.5g |

**チキン南蛮** 217Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、ｷｭｰﾋﾟｰﾀﾙﾀﾙｿｰｽ

**きんぴらごぼう** 18Kcal
ごぼう、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ

**たけのこの甘辛炒め** 51Kcal
豚肩ロース皮下脂肪なし（凍結）、たけのこ水煮、えのきたけ、白ねぎ、なたね油、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、オイスターソース

**小松菜の煮びたし** 50Kcal
こまつな、にんじん、きざみ揚げ（冷）、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖

**ナタデココフルーツ** 24Kcal
ナタデココ、黄桃ダイス缶

## 12（木）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 831Kcal | 26.8g | 26.8g |

**カレーハンバーグ** 182Kcal
豆腐入りチキンハンバーグ、たまねぎ、にんじん、にんにく、なたね油、コンソメ、カレールウバーモント、カレールウグルぬき、トマトケチャップ、とんかつソース、濃口しょうゆ、はちみつ

**青のりポテト** 30Kcal
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショー

**いちごのロールケーキ** 48Kcal
いちごのロールケーキ

**ほうれん草と卵の炒め物** 54Kcal
豚肉もも脂身なし、錦糸卵、ほうれんそう、ほんしめじ、にんじん、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、本みりん、コショー

**いとこんナポリタン** 21Kcal
糸こんにゃく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬け、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩、コショウ

## 13（金）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 843Kcal | 31.2g | 26.1g |

**白身魚のｺｰﾝﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き** 173Kcal
ホキ、料理酒、並塩、コショー、マヨネーズ、信州味噌、ホールコーン（冷）、たまねぎ

**きゃべつのおかか和え** 9Kcal
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、上白糖、かつお削りぶし

**こんにゃくチャプチェ** 41Kcal
豚肉もも脂身なし、糸こんにゃく、にんじん、乾しいたけ、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、上白糖、濃口しょうゆ、ごま油

**マカロニグラタン** 68Kcal
マカロニ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダチーズ、並塩、コショー、なたね油、バター（加塩）、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ

**黄桃（缶）** 26Kcal
黄桃ダイス缶

**豆腐コンソメスープ** 30kcal
豆腐、たまねぎ、無塩せきベーコン、なたね油、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ

## 16（月）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 813Kcal | 30.3g | 21.1g |

**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

**ｱｽﾊﾟﾗとｴﾘﾝｷﾞのｿﾃｰ** 8Kcal
ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ、エリンギ、オリーブオイル、濃口しょうゆ、並塩、コショー

**豚と大根の照り煮** 76Kcal
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、馬鈴薯精製澱粉

**菜の花のとまとスパゲッティ** 58Kcal
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、菜の花、無塩せきロースハム、オリーブオイル、コショー、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

**みたらし団子** 49Kcal
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉

## 17（火）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 842Kcal | 30.3g | 22.4g |

**そぼろ丼** 519Kcal
精白米、鶏ひき肉、たけのこ水煮、しょうが、料理酒、上白糖、なたね油、ほうれんそう、だしかつお、本みりん、濃口しょうゆ、煎り白胡麻、錦糸卵

**えびの彩りかきあげ** 65Kcal
むきえび、にんじん、ホールコーン（冷）、小麦粉、並塩、なたね油

**茎わかめの炒め物** 46Kcal
くきわかめ、豚肩ロース皮下脂肪なし、ごぼう、つきこんにゃく、上白糖、本みりん、淡口しょうゆ、なたね油、白すりごま

**りんご缶** 25Kcal
りんご缶

**おみそ汁（じゃが芋、たまねぎ）** 49Kcal
じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布

## 18（水）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 832Kcal | 34.5g | 24.8g |

**揚げ鶏のたまねぎソース** 168Kcal
鶏もも肉皮なし、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、濃口しょうゆ、料理酒、米酢、上白糖、なたね油

**ブロッコリーのガーリック炒め** 22Kcal
ブロッコリー、ウインナー（チキン）、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コショウ

**とうふチャンプルー** 73Kcal
木綿豆腐、並塩、にんじん、太もやし、にら、豚肩ロース皮下脂肪なし、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、オイスターソース、上白糖、並塩、コショー、なたね油

**キャベツの塩ナムル** 41Kcal
キャベツ、ふえるわかめ、ごま油、並塩、ガラスープ、上白糖、料理酒、煎り白胡麻

**レモンゼリー** 32Kcal
冷凍ダイスゼリー（レモン）

## 19（木）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 885Kcal | 29.7g | 30.9g |

**白身魚と彩り野菜の和風あん** 155Kcal
ホキ（角切り）、濃口しょうゆ、しょうが、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、じゃがいも、なたね油、にんじん、ピーマン、料理酒、淡口しょうゆ、上白糖、だし昆布、だしかつお

**かぼちゃチーズフライ** 110Kcal
かぼちゃチーズフライ、なたね油

**キャベツのケチャップ炒め** 51Kcal
キャベツ、たまねぎ、ベーコン、オリーブ油、ケチャップ、上白糖、濃口しょうゆ、並塩、コショー

**しらたきとえのきのしぐれ煮** 27Kcal
えのきたけ、糸こんにゃく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油

**こぎつねごはん** 404Kcal
精白米、きざみ揚げ（冷）、鶏ひき肉、ホールコーン（冷）、しょうが、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん

## 20（金）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 845Kcal | 31.5g | 28.1g |

**豚丼** 520Kcal
精白米、豚肩ロース皮下脂肪なし、たまねぎ、ピーマン、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

**ちくわの磯辺揚げ** 61Kcal
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油

**切干大根カレーツナマヨ炒め** 76Kcal
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬け、ホールコーン（冷）、なたね油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コショウ

**ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ** 35Kcal
チーズで鉄分

**お吸い物** 15Kcal
花型ふ、たまねぎ、ふえるわかめ、だし昆布、だしかつお、並塩、淡口しょうゆ、料理酒

## 23（月）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 847Kcal | 28.1g | 27.1g |

**豚肉キムチ** 185Kcal
豚肩ロース皮下脂肪なし、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

**揚げぎょうざ** 98Kcal
ギョーザ（ひじき・Fe入り）、なたね油

**小松菜オイスターソース炒め** 35Kcal
ささみ水煮（ほぐし）、こまつな、にんじん、にんにく、なたね油、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショー、ごま油、馬鈴薯精製澱粉

**杏仁フルーツ** 33Kcal
杏仁豆腐、みかん缶詰

## 24（火）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 880Kcal | 32.4g | 26.9g |

**ビビンバ** 125Kcal
牛肉、豚肉もも脂身なし、にんにく、しょうが、たけのこ水煮、にんじん、もやし、こまつな、ごま油、上白糖、濃口しょうゆ、煎り白胡麻、馬鈴薯精製澱粉、錦糸卵

**高野豆腐の甘酢あん** 86Kcal
高野豆腐、豚肉（刻み）、たまねぎ、にんじん、なたね油、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉、だし昆布

**ごぼうのサラダ** 62Kcal
ごぼう、きゅうり、ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｺｰﾝ（冷）、まぐろ油漬け、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、だしかつお

**ごまだんご** 90Kcal
中華ごま団子、なたね油

**中華スープ** 21Kcal
鶏ひき肉、だいこん、ふえるわかめ、ごま油、ガラスープ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、煎り白胡麻

## 25（水）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 839Kcal | 35.2g | 20.8g |

**鶏肉のBBQソース** 119Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、たまねぎ、にんにく、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉

**たけのこのバター醤油炒め** 21Kcal
たけのこ水煮、むき枝豆（冷凍）、濃口しょうゆ、バター（加塩）、コショー

**いかのナポリ風** 84Kcal
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

**ｷｬﾍﾞﾂとほうれん草のﾂﾅﾏﾖ和え** 47Kcal
キャベツ、ほうれんそう、まぐろ油漬け、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、マヨネーズ、ごま油

**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）

## 26（木）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 876Kcal | 34.9g | 27.8g |

**油淋鶏（ユーリンチー）** 191Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、青ねぎ、しょうが、濃口しょうゆ、米酢、ごま油、上白糖

**もやしソテー** 4Kcal
もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショー、なたね油

**かぼちゃの甘辛炒め** 113Kcal
豚肩ロース皮下脂肪なし（凍結）、かぼちゃ、なたね油、ほんしめじ、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、オイスターソース

**こんにゃくピーマン** 29Kcal
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにゃく、にんじん、煎り白胡麻、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ

**大根の肉そぼろ** 43Kcal
鶏ひき肉、だいこん、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油

## 27（金）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|---|---|---|
| 897Kcal | 33.3g | 23.6g |

**豚じゃが** 163Kcal
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、糸こんにゃく、グリンピース、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

**ごぼうのかきあげ** 94Kcal
ごぼう、にんじん、たまねぎ、小麦粉、並塩、なたね油

**さわらのゆうあん焼き** 116Kcal
さわら、料理酒、ゆず果汁、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、特白味噌

**ほうれん草のｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め** 28Kcal
ほうれんそう、えのきたけ、無塩せきベーコン、にんにく、無塩バター、並塩、コショウ

☆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。

## あたたかいスープあります◎

週に１回程度、あたたかいスープがでます。いろいろな味・具材のスープがありますので、チェックしてみてください☆

４月17日（火）

## 春の献立

４月の献立には、
キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、
アスパラ、たけのこ、菜の花など、

４月16日（月）は、春に旬をむかえる野菜を使っています。アスパラを「アスパラとエリンギのソテー」に、菜の花を「菜の花のとまとスパゲッティ」に使っています。他の日にも春野菜を使っていますので、探してみてくださいね♪

## 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.eigyo.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。