



# 12月 献立表

月	火	水	木	金
3 鶏肉のバタぼんステーキ	4 白身魚のフライ～トマトソース～	5 鶏の香草パン粉焼き	6 とりの天ぷら	7 皿うどん
もやしソテー ちくわの磯辺揚げ マカロニグラタン いとこんナポリタン サツマイモごはん 牛乳	きゃべつのおかか炒め かぼちゃの甘辛炒め ほうれんそうとゆばの煮びたし 大根の肉そぼろ ごはん・牛乳	キャベツのマヨソテー ジャガイモのトマト煮込み しめじ和風パスタ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 かぶのお味噌汁 減量ごはん・牛乳	椎茸と長ネギのオイスター炒め 水菜とじゃがいものチーズ焼き 白菜とツナの煮物 みかん(缶) ごはん・牛乳	いかのナポリ風 小松菜グラタン さつまいもとりんご煮 牛乳
注文締切 11/20	注文締切 11/20	注文締切 11/20	注文締切 11/26	注文締切 11/27
10 鶏肉の照り焼き	11 クラムチャウダー	12 鮭の里芋ポテサラ焼き	13 三色丼	この枠内の日のお昼12時が注文締切です。
れんこんのきんぴら 厚揚げゆず風味あんかけ 切干大根カレーツナマヨ炒め かぼちゃのいとこ煮 ごはん・牛乳	ソースヒレかつ きのこソテー ストロベリーカスタードタルト 緑の彩りパスタ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳	きんぴらごぼう ソース焼きそば しろ菜の煮びたし トマトマカロニ ごはん 牛乳	さつまいもの天ぷら きのこもやしの中華和え りんご缶 おでん 牛乳	
注文締切 11/30	注文締切 11/30	注文締切 11/30	注文締切 12/3	注文締切 ●/●

注文締切日の表示について  
11月1日(木)から注文できます。

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。

2学期の給食は、**13日(木)まで**です。



## 5日(水) 農家 西野さんが育てた天王寺蕪 (てんのうじかぶら)

蕪は土から出ている実の部分が多いため、虫や鳥が食べにきたり、風が強いと倒れやすかったりと、栽培するのにとても手間がかかるそうです。

大切に手をかけて育ててくださった農家の方に感謝をして、天王寺蕪をおいしくいただきます！



### なにわ伝統野菜



大阪市天王寺付近が発祥で、江戸時代から栽培されている野菜。明治時代末期まで栽培がされていたが、その後生産は減少。20年ほど前から少しずつ栽培が復活してきており、なにわの伝統野菜に。

おいしい蕪入りお味噌汁で、ホッと一息ついてください



	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)
12月平均栄養価	842	32.3	25.8	361	3.2	265	0.4	0.65	45	5.2	2.7
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	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	7日(金)	7日(金)	7日(金)・12日(水)
高鷲南中学校	7日(金)	7日(金)	7日(金)・11日(火)
河原城中学校	-	-	12日(水)
はびきの植生学園 (7年生～9年生)	-	-	12日(水)
峰塚中学校	13日(木)	13日(木)	12日(水)・13日(木)
誉田中学校	-	-	11日(火)

## 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	○		○	○			
13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。

## 7日(金) 新メニュー ★皿うどん★



### ★皿うどんの食べ方★

- ① ご飯容器に入っている麺を袋に入れたまま4つに割ります。
- ② 袋から麺を出して、ご飯容器に入れます。
- ③ その上に具材をのせます。
- ④ 最後に汁物容器に入っている「あん」をかけて出来上がり♪

裏面も見てね →



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)

3(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	864Kcal	33.6g	26.8g
鶏肉のバターステーキ	185Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、にんにく、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん、バター(加塩)			
もやしソテー	6Kcal	ちくわの磯辺揚げ	61Kcal
もやし、ピーマン、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、焼竹輪、あおき粉、並塩、小麦粉、なたね油			
マカロニグラタン	59Kcal		
マカロニ、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、サラダチーズ、なたね油、並塩、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
いとこナポリタン	27Kcal		
糸こんにゃく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬、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			
サツマイモごはん	388Kcal		
精白米、さつまいも、並塩、淡口しょうゆ、料理酒、煎り黒胡麻、だし昆布			

4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	857Kcal	30.6g	22.4g
白身魚のフライ〜トマトソース	180Kcal		
ホキフライ、なたね油、たまねぎ、にんじん、オリーブオイル、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、小麦粉、レモン果汁			
きゃべつのおかか炒め	11Kcal		
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
かぼちゃの甘辛炒め	95Kcal		
豚肩ロース 皮下脂肪なし、料理酒、濃口しょうゆ、かぼちゃ、ほんしめじ、なたね油、上白糖、オスターソース			
ほうれん草とゆばの煮びたし	26Kcal		
ほうれん草、ゆば、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
大根の肉そぼろ	49Kcal		
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			

5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	835Kcal	37g	22.9g
鶏の香草パン粉焼き	112Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、パセリ、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
キャベツのマヨソテー	19Kcal		
キャベツ、ホールコーン、なたね油、マヨネーズ、並塩、コショウ			
ジャガイモのトマト煮込み	83Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、トマトソース、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コショウ、オリーブオイル			
しめじ和風パスタ	49Kcal		
スパゲッティ、ほんしめじ、たまねぎ、無塩せきベーコン、バター(加塩)、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
牛肉とごぼうのしぐれ煮	66Kcal		
牛肉もも、ごぼう、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			
かぶのお味噌汁	46Kcal		
かぶ、きざみ揚げ、かぶの葉、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	820Kcal	34.4g	22.5g
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			
椎茸と長ネギのオスター炒め	24Kcal		
しいたけ、白ねぎ、ごま油、料理酒、オスターソース、コショウ、並塩			
水菜とじゃがいものチーズ焼き	67Kcal		
じゃがいも、水菜、パルメザンチーズ、オリーブオイル、並塩			
白菜とツナの煮物	51Kcal		
はくさい、にんじん、まぐろ油漬、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
みかん(缶)	19Kcal		
みかん1号缶			

7(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	811Kcal	27.4g	38.4g
血うどん	429Kcal		
血うどん、豚肩ロース、なたね油、しょうが、むきえび、料理酒、キャベツ、はくさい、太もやし、にんじん、しいたけ、ホールコーン、うずら卵水、コショウ、並塩、中華だしの素、オスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
いかのナポリ風	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			
小松菜グラタン	62Kcal		
マカロニ、こまつな、たまねぎ、ちりめんじゃこ、サラダチーズ、なたね油、並塩、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
さつまいもとりんご煮	71Kcal		
さつまいも、りんご、バター(加塩)、上白糖、並塩、シナモン、レモン果汁			

10(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	823Kcal	34.3g	20g
鶏肉の照り焼き	97Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
れんこんのきんぴら	32Kcal		
れんこん、糸こんにゃく、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
厚揚げゆず風味あんかけ	64Kcal		
絹厚揚げ(国産大豆)、はくさい、だしかつお、だし昆布、たまねぎ、なたね油、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、ゆず果汁、馬鈴薯精製澱粉			
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、ホールコーン、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			
かぼちゃのいとこ煮	58Kcal		
かぼちゃ、小豆、馬鈴薯精製澱粉、上白糖、淡口しょうゆ			

11(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	865Kcal	29.9g	27.6g
クラムチャウダー	144Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほたてがし、無塩せきベーコン、なたね油、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コショウ、コンソメ			
ソースヒレかつ	80Kcal		
ポークヒレカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
きのこソテー	6Kcal		
エリンギ、濃口しょうゆ、バター(加塩)、並塩、コショウ			
ストロベリーカスターダルト	126Kcal		
ストロベリーカスターダルト			
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、コショウ、粉チーズ			
ふりかけ(かつお・ごま)	17Kcal		
かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			

12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	831Kcal	33.4g	23.4g
鮭の里芋ポテサラ焼き	189Kcal		
さけ、料理酒、小麦粉、さといも、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、並塩、コショウ、マヨネーズ、パルメザンチーズ、牛乳			
きんぴらごぼう	17Kcal		
ごぼう、糸こんにゃく、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
ソース焼きそば	57Kcal		
スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース 皮下脂肪なし、にんじん、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、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			
しろ菜の煮びたし	38Kcal	トマトマカロニ	34Kcal
しろ菜、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
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、コンソメ、ウスターソース、濃口しょうゆ			

13(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	30.2g	28.1g
三色丼	483Kcal		
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、ほうれん草、だしかつお、本みりん、煎り白胡麻、鰹糸卵			
さつまいもの天ぷら	119Kcal		
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
きのこもやし中華和え	37Kcal		
えのきたけ、ほんしめじ、もやし、きゅうり、焼き豚、なたね油、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、煎り白胡麻			
りんご缶	25Kcal		
りんご缶			
おでん	68Kcal		
だいこん、鶏もも肉、板こんにゃく、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、本みりん、並塩、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)  
分からない事等があれば、  
お気軽にお問い合わせください。

Merry Christmas

11日(火) クラムチャウダー

ホタテ入り!

10日(月)冬至メニュー

「ん」が付く食材がたくさん入っています!

「ん」が2個付くものを食べると「運」が付き、縁起が良いとされています。今回の給食にはれんこん・にんじん・なんきん(かぼちゃ)が入っています。

「いとこ煮」という名前の由来は? 小豆の赤色は厄除けの色!

「いとこ煮」という名前の由来は、諸説がいろいろありますが、「固くて煮えにくいものから順に煮ていく調理法」から来ているそうです。  
固いものから追い追い煮る⇒甥甥(おいおい)煮る ⇒ いとこ煮と呼ぶようになったと言われています。

ゆずや冬野菜のパワーがぎゅぎゅっと詰まっています!

冬には大根やカブ、ごぼうなどの根菜や、ネギ、白菜、ほうれん草、ブロッコリーなどが旬をむかえます。季節の野菜はその時のからだに必要な栄養素を与えてくれます。  
寒い冬の時期に風邪をひきやすくなったり、からだ冷えたりするのを旬の食材で予防していきましょう。

ゆずにはビタミンCやカリウム、クエン酸が含まれています。  
ゆず風呂に入ると、風邪予防やひび・あかぎれ・しもやけ予防にも効果的です★

今年(2018年)の冬至は 12月22日(土)です

13日(木) おでん

~関西風と関東風のちがい~

関東と関西ではまず出汁がまったくの別物。  
ベースが昆布と鰹節の出汁であることは共通しています。  
濃口醤油とみりん(砂糖)、酒で甘辛い味付けに仕上げ、ぐつぐつ煮込むのが元祖・関東おでん。関東では定番のちくわぶは関西ではあまり見かけられません。  
薄口醤油と塩で味のバランスを整え、あっさり煮込むのが関西風おでん。関西では牛すじ肉、タコ足といった関東では馴染みの薄い具材が定番とされています。

☆豆知識☆ 「静岡おでん」を知っていますか?

醤油と牛すじで出汁を取った真っ黒な煮汁、具材はすべて串刺し、黒はんぺんでおなじみの静岡おでん。  
青海苔、鰹節の粉、味噌などをつけて食べるのが特徴。  
静岡市内では駄菓子屋の片隅におでん鍋がある風景が普通で、学校帰りの子どもたちがおやつとしてよく食べるそうですよ。

ホクホクと 湯気があがるよ 関東炊き(おでん)  
食べるときっと 寒さ吹っ飛ばす