いとこんナポリタン

ごはん・牛乳

羽曳野市中学校給食

肉じゃが この枠内の日の おはしやスプーンを 注文締切日の 豆腐のよせあげ <u>お屋12時</u>が 忘れずに持ってきてください。 しろ菜の煮びたし 表示について 注文締切です。 杏仁フルーツ 2月1日(金)から 注文締切 注文締切 ごはん・牛乳 スプーンがあると食べやすいメニューの日には、 注文できます。 左のマークを表示しています。 2/19 豚肉ちらし寿司 5 鮭フライ 6 トマトハヤシライス ミンチカツ かすうどん きのこソテー キャヘ゛ツナのカレーマヨソテー 菜の花のかきあげ・魚の天ぷら ヒレかつ 桜海老のかきあげ ほうれん草の白和え 鶏ごぼう ほうれん草とたくあんの和え物 ミートボールスパゲッティ 若ごぼうの炒め煮 三色団子 スープ 水菜とじゃがいものチーズ焼き 小松菜グラタン お祝いクレープ フルーツミックス 花麩のお吸い物 注文締切 注文締切 緑の彩りパスタ 注文締切 さつまいもシュガー 注文締切 りんご缶 注文締切お赤飯・牛乳 牛乳 ごはん・牛乳 おからのポテトサラダ コッペパン 2/22 2/22 2/22 2/25 2/26 牛乳 13 鶏の香草パン粉焼き 12 |そぼろ丼 14 |白身魚のフライ〜トマトソース〜 15 皿うどん 椎茸と長ネギのオイスター炒め えびかつ きゃべつのおかか炒め いかのナポリ風 かぼちゃチーズフライ ジャガイモのトマト煮込み れんこんのサラダ マカロニ・アンド・チーズ 水菜と白菜の煮びたし 枝豆とひじきのツナサラダ こんにゃくチャプチェ ごまだんご 注文締切 牛乳 注文締切 注文締切 注文締切 ポークビーンズ キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 ごはん 3/1 3/1 3/4 3/5 ーヒーオレ 18 **鶏肉のBBQソース** 19 味噌つけ麺 20 21 22 にんじんとコーンのグラッセ スイートポテト かぼちゃの甘辛炒め ほうれん草とえのきの煮びたし 3学期の給食は 春キャベツのコンソメ炒め お漬物ふりかけ 19日までです。

献立表

	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)
3月平均栄養価	849	30.6	25.9	370	3.3	272	0.44	0.56	35	5.6	2.9
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

注文締切

3/8

注文締切 ごはん・牛乳

3/8

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	5日(火)・11日(月)・12日(火)	5日(火)・11日(月)・12日(火)	1日(金)•5日(火)
向烏中子牧	18日(月)・19日(火)	18日(月)・19日(火)	11日(月)・12日(火)
高鷲南中学校	1日(金)・5日(火)・12日(火)	1日(金)・5日(火)・12日(火)	1日(金)•5日(火)
同鳥用中于仪	18日(月)・19日(火)	18日(月)・19日(火)	11日(月)・12日(火)
河原城中学校	11日(月)・12日(火)・15日(金)	11日(月)・12日(火)・15日(金)	1日(金)•5日(火)
州尔城中于仅	18日(月)・19日(火)	18日(月)・19日(火)	11日(月)・12日(火)
はびきの埴生学園 (7年生~9年生)	1日(金)・12日(火)	1日(金)・12日(火)	1日(金)・5日(火)・11日(月)
峰塚中学校	4.07(4) 3.07(4)	10(4) 20(4) 100(4)	1日(金)・5日(火)・7日(木)
₩ 耳 场 中 子 仪	1日(並)-7日(水)-12日(火/	1日(金)・7日(木)・12日(火)	11日(月)・12日(火)
誉田中学校	1日(全)•11日(日)•12日(東)	1日(金)・11日(月)・12日(火)	1日(金)・5日(火)
三四十千枚	11日(並)*11日(万)*12日(久)	1日(並/*11日(月)*12日(久/	11日(月)・12日(火)

・お赤飯の赤色は魔よけの色 3月8日(金) 卒業おめでとうメニュー! ・若ごぼうは「春を告げる」野菜 八尾市で採れた

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	0			0			
4日	0		0	0			0
5日	0		0	0			
6日	0		0	0			0
7日	0		0	0		0	0
8日	0		0	0			0
11日	0			0			
12日	0		0	0			0
14日	0		0	0			
15日	0		0	0			0
18日	0			0			
19日	0		0	·			

・小豆も若ごぼうも食物繊維だっぷり! 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。

3年生・9年生のみなさんへ

3月8日(金)は卒業お祝いメニューです。

やはり、中学最後の給食に羽曳野名物"かすうどん"は外せない! と考え、出すことに決めました。

そして、おめでたい日なのでお赤飯、八尾で採れた若ごぼう、 美味しいデザートにしました。喜んでもらえるとうれしいです。

私たちはいつも、給食を食べてくれるみなさんの顔を思い 浮かべながらメニューを考えていました。 卒業後も、バランスのとれた食事を心がけてください。 どんな場所でも心とからだが元気でいられますように。 食事がみなさんの味方になってくれますように。

中学校栄養士より



羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)





6Kcal

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。)

	1(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
一(並)	879Kcal	879Kcal 26.4g			
<u>肉じゃが</u> 206Kcal			206Kcal		
	牛肉肩ロース、料理酒、濃ロしょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにく、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお				
豆腐のよせあげ				106Kcal	

木綿豆腐、ごぼう、板こんにゃく、グリンピース、干しひじき、小麦粉、馬鈴薯精製澱 粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油

しろ菜の煮びたし 38Kcal しろな、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん

33Kcal

4(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	32.9g	19.8g
豚肉ちらし寿司			464Kcal

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、豚肉もも脂身 なし、むきえび、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布、錦糸卵、な 菜の花のかきあげ・魚の天ぷら

菜の花、新じゃが、たまねぎ、小麦粉、並塩、ワカサギの玄米粉フリッター、なたね 油、抹茶

ほうれん草の白和え 51Kcal ほうれんそう、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料

20Kcal

三色団子 52Kcal 子つぶ大福(赤)、子つぶ大福(白)、子つぶ大福(緑)

花麩のお吸い物

麩、かまぽこ、みつば、だし昆布、だしかつお、並塩、淡口しょうゆ、料理酒

5(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	864Kcal	32.8g	24.8g	
鮭フライ			199Kcal	

さけフライ、なたね油、キューピータルタルソース

きのこソテー エリンギ、バター(加塩)、濃口しょうゆ、並塩、コショ-

鶏ごぼう 71Kcal

鶏もも肉皮なし、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、 本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお

水菜とじゃがいものチーズ焼き じゃがいも、水菜、パルメザンチーズ、オリーブオイル、並塩

25Kcal りんご缶 りんご缶

7k)	エネルギー	たんぱく質	脂質
/N/			

897Kcal 534Kcal トマトハヤシライス

精白米、豚肉ロース、りんご、ほんしめじ、たまねぎ、トマト、なたね油、並塩、無塩パター、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、上白糖、コショー

ポークヒレカツ、なたね油

ほうれん草とたくあんの和え物 12Kcal ほうれんそう、太もやし、たくわん漬(刻み)、煎り白胡麻、濃口しょうゆ フルーツミックス みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ

緑の彩りパスタ 39Kcal おからのポテトサラダ

62Kcal 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 ショー、粉チーズ

おから新製法、じゃがいも、たまねぎ、 きゅうり、無塩せきベーコン、ごま油、マヨ ネーズ、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、コ

	7(*)	エイルヤー	たんぱく真	脂 頁
/(///	870Kcal	32.7g	37.6g	
	ミンチカツ			212Kcal

国産豚肉メンチカツ、なたね油、日給連中濃ソース

杏仁フルーツ

杏仁豆腐、みかん缶詰

キャヘッナのカレーマヨソテー 33Kcal キャベツ、なたね油、まぐろ油漬け、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コショー

オレンシ、スパケッティ、ミートボール(国産鶏豚使用)、えのきたけ、なたね油、トマトク チャップ、トマトソース、ウスターソース、コンソメ、濃口しょうゆ、並塩、パセリ

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、コショー、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、バセリ

さつまいもシュガー

さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩) 230Kcal コッペパン 切り目入りランチパン

0(全)	エネルギー	たんぱく質	脂質
0(並)	856Kcal	25g	21.4g
かすうどん			111Kcal

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、油かす、馬鈴薯精製澱粉

桜海老のかきあげ

釜あげ桜えび、たまねぎ、若ごぼうの葉、さつまいも、サラダチーズ、小麦粉、並塩、

若ごぼうの炒め煮 62Kcal

若ごぼう、冷凍絹厚揚げ(国産大豆)、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

<u>お祝いクレープ</u> お祝いいちごクレーフ 375Kcal

精白米、赤もち米、小豆水煮、並塩、煎り黒胡麻

11(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	827Kcal	35.2g	24.8g
鶏の香草パン粉	分焼き		112Kcal

鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン

<u>椎茸と長ネギのオイスター炒め</u>

しいたけ乾、白ねぎ、ごま油、料理酒、オイスターソース、コショー、並塩 かぼちゃチーズフライ かぼちゃチーズフライ、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、だしかつお、淡口しょうゆ、本みりん

ポークビーンズ 40Kcal

水煮だいず、豚肉(刻み)、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトダイス缶、コンソメ トマトケチャップ、並塩、上白糖、コショー、なたね油、パセリ

12(1/1)	エネルギー	たんぱく質	脂質
12(火)	829Kcal	31.4g	25.2g
ガッサ			40014

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、ほうれんそう、だしかつお、煎り白胡麻、錦糸卵

えびかつ 新エビカツ、なたね油

<u>ジャガイモのトマト煮込み</u> 64Kcal じゃがいも、たまねぎ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コ

枝豆とひじきのツナサラダ 49Kcal

干しひじき、冷凍むき枝豆、たまねぎ、まぐろ油漬け、マヨネーズ、淡口しょうゆ

14(+)	エネルギー	たんぱく質	脂質		
14(水)	843Kcal	24.7g	23.4g		

白身魚のフライ~トマトソース~ 205Kca ホキフライ、なたね油、たまねぎ、じゃがいも、オリーブオイル、小麦粉、トマトダイス 缶、ウスターソース、濃ロしょうゆ、レモン果汁

<u>きゃべつのおかか炒め</u>

キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし <u>れんこんのサラダ</u> 89Kcal

れんこん、にんじん、まぐろ油漬け、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

こんにゃくチャプチェ 41Kcal 豚肉もも脂身なし、上白糖、濃口しょうゆ、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、ごま油 <u>コーヒーオレ</u> 106Kcal <u>キャンディチーズ(鉄)</u>

35Kcal

15(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
13(亚)	807Kcal	31.2g	40.3g	
皿うどん		370Kcal		

皿うどん、豚肉ロース、なたね油、しょうが、むきえび、キャベツ、はくさい、太もやし

オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉

<u>いかのナポリ風</u>

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 マカロニ・アンド・チーズ 98Kcal

マカロニ、ナチュラルチーズ 、サラダチーズ、無塩せきロースハム、たまねぎ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、並塩、コショー、コンソメ、パセリ

ごまだんご 中華ごま団子、なたね油

18(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	806Kcal	33.4g	20.2g

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、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

<u>にんじんとコーンのグラッセ</u> 30Kcal

鶏肉のBBQソース

にんじん、ホールカーネルコーン、上白糖、バター(加塩)、並塩、パセリ <u>かぼちゃの甘辛炒め</u> 94Kcal

|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、オイスターソース

春キャベツのコンソメ炒め キャベツ、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コ

いとこんナポリタン 28Kcal

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 一ス、濃口しょうゆ、並塩、コショー

19(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	897Kcal	30.3g	19g
味噌つけ麺			274Kcal

中華めん、ごま油、焼き豚、キャベツ、太もやし、なたね油、並塩、コショー、青ねぎ、 、にんにく、しょうが、特赤味噌、だしかつお、だし昆布

スイートポテト 101Kcal お米deスイートポテト

ほうれん草とえのきの煮びたし 24Kcal ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、本みりん、淡口しょうゆ、上白糖、だしかつお

一ズで鉄分

全校で食べられるように1日遅いですが、 3月4日(月) ひなまつりメニュー

72Kcal

11Kcal

豚肉ちらし寿司 三色団子 お吸い物など





3月が桃の咲く時期であり、桃には邪気を 払う力がある事から、3月3日が桃の節句と 呼ばれるようになりました。



3学年そろって食べられる 最後のハヤシライス! **3月6日(水)**



☆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。

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、返金ができませんので、 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、 上記問い合わせ先にご連絡ください。