



令和5年度12月 スクールランチ献立表



2023/11/29
中村学園女子中学校

日	曜	テーマ 学校行事	主食 一汁 (汁物)	三菜 主菜 (焼物、炒め物、揚げ物など) 副菜 (野菜の煮物、サラダなど) 副々菜 (和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料						栄養価		
						おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
(生徒コメント) トマトの酸味をやわらげるために砂糖をひとつまみ加えた。野菜をすべてみじん切りにすることで、野菜が苦手な人でも食べやすくした。他に豆類をいれたり、しめじをしいただけに変えたり、ピーマンをいれたりなどアレンジしやすい。														
1	金	世界の料理『イタリア』 ◆生徒レシピ	麦ごはん ◆真だてさんミネストロー	豚肉のピカタ風 ブロッコリーの ペペロンチーノ風 りんごと白菜のサラダ バーチ・ディ・ダーマ	○	豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	ホールトマト バジル 人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ レタス にんにく 白菜 りんご キャベツ しめじ	米 押し麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも チョコ ホットケーキミックス	サラダ油 オリーブ油 アーモンド 無塩バター	813	31.7	33.4
4	月	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	ぶり大根 ☆れんこんの磯部揚げ ほうれん草のなめ茸和え りんご キウイ	○	ぶり	牛乳 青のり わかめ	人参 スナップエンドウ ほうれん草 葉ねぎ	大根 れんこん ゆず なめ茸 レタス りんご キウイ	米 押し麦 砂糖 天ぷら粉 ふ	サラダ油	718	27.7	24.3
(生徒コメント) 里芋をレンジで加熱して皮をむきやすくした。														
5	火	◆生徒レシピ	麦ごはん コンソメスープ	◆里芋のグラタン チキンサラダ キャベツソテー オレンジ パイン	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参 ピーマン	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ レタス オレンジ パイン	米 押し麦 さといも じゃがいも 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	767	36.2	25.2
6	水	中2校外学習 (給食なし) かみかみ献立	とろ〜りカツ丼 みそ汁	☆しらたきとピーマンの炒め煮 大根の青じそドレ和え りんご グレープフルーツ	○	豚肉 鶏卵 みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ レタス 大根 きゅうり りんご グレープフルーツ	米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく	サラダ油 ごま油 青じそドレ	784	29.0	27.4
薄焼き卵を自分でまいて食べるセルフオムライスです。ソースは、ケチャップとデミグラスソースから好きな方を選んで食べましょう。														
7	木	中2校外学習、 中1調理実習 (給食なし)	オムライス コンソメスープ	野菜コロッケ ブロッコリーのツナ和え フルーツ白玉	○	鶏肉 鶏卵 ツナ	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー パセリ	玉ねぎ レタス フルーツカクテル	米 押し麦 砂糖 コロッケ 白玉団子	サラダ油 シーザーサラダドレ	921	33.3	32.0
8	金	中2校外学習 (給食なし)	麦ごはん みそ汁	すき焼き風 かぶのそぼろ煮 ひじきのさっぱり和え パイン オレンジ	○	豆腐 みそ 牛肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 グリーンピース 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 ねぎ かぶ キャベツ きゅうり コーン オレンジ パイン	米 押し麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	サラダ油 梅ドレ	699	29.2	21.4
11	月	三者面談		スクールランチなし										
12	火	三者面談		スクールランチなし										
13	水	三者面談		スクールランチなし										
14	木	三者面談		スクールランチなし										
15	金	三者面談		スクールランチなし										
18	月	三者面談		スクールランチなし										
2学期最後の給食です。デザートは、チョコケーキ、ストロベリーケーキ、いちごゼリー、スイートポテトの4種類の中から事前に自分が選んだものを食べます。														
19	火	クリスマス 献立	えびピラフ パンプキンスープ	フライドチキン じゃがいもとコーンのソテー ブロッコリーサラダ セレクトケーキ	○	えび 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー ミニトマト パセリ かぼちゃ	玉ねぎ コーン レタス	米 押し麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 デザート	マーガリン 野菜いっぱいドレ サラダ油	1040	38.5	42.8
20	水	終業式		スクールランチなし										

- ※ かみかみ献立：★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。
※ ♥Lucky Day♥：♥は型抜きにんじんが入った献立です。当たった人はラッキーですよ！
※ 献立は変更になる場合があります。

栄養価平均値	820	32.2	29.5
給食の基準量	830	31.0	27.3



冬至は、一年中で昼間が最も短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、風邪をひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

