



# 令和5年度1月 スクールランチ献立表



2024/1/9  
中村学園女子中学校

| 日                                                                                            | 曜 | テーマ<br>学校行事                  | 主食<br>一汁<br>(汁物) | 三菜<br>主菜（焼物、炒め物、揚げ物など）<br>副菜（野菜の煮物、サラダなど）<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(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                            |                 |              |           |
| 9                                                                                            | 火 | 始業式                          |                  | スクールランチなし                                                                                                                   |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 10                                                                                           | 水 | 学力推移調査                       |                  | スクールランチなし                                                                                                                   |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 3学期の給食が始まります。バランスよく食べて元気に過ごしましょう。                                                            |   |                              |                  |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 11                                                                                           | 木 | 給食開始<br>中1、2給食なし<br>(調理実習)   | 麦ごはん             |  酢豚<br>春雨サラダ<br>辣白菜（ラーパーツァイ）<br>杏仁豆腐       | ○  | 豚肉<br>ツナ                                                                            | 牛乳<br>わかめ        | 人参 ビーマン<br>パプリカ（赤）               | しょうが 玉ねぎ<br>レタス きゅうり<br>コーン 白菜<br>みかん缶                | 米 押し麦<br>片栗粉 小麦粉<br>砂糖 春雨<br>杏仁豆腐     | サラダ油<br>マヨネーズ<br>ごま油<br>ごま         | 795             | 29.7         | 23.9      |
|                                                                                              |   |                              | 中華<br>スープ        |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 雑煮風すまし汁には博多雑煮でおなじみの『かつお菜』が入っています。                                                            |   |                              |                  |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 12                                                                                           | 金 | 正月献立<br>かみかみ献立               | 麦ごはん             |  ぶりの照り焼き<br>☆がめ煮<br>ほうれん草のごま和え<br>いもきんとん   | ○  | ぶり<br>鶏肉<br>かまぼこ                                                                    | 牛乳               | 人参<br>スナップエンドウ<br>かつお菜<br>ほうれん草  | 大根 レタス<br>れんこん しいたけ<br>えのき ゆず                         | 米 押し麦<br>里芋 こんにゃく<br>砂糖 白玉団子<br>さつまいも | ごま<br>くり                           | 817             | 35.6         | 22.1      |
|                                                                                              |   |                              | 雑煮風<br>すまし汁      |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 15                                                                                           | 月 | かみかみ献立                       | 麦ごはん             | チキングリル ジャボネソース<br>☆れんこんとひじきのサラダ<br>小松菜のおかか和え<br>オレンジ キウイ                                                                    | ○  | 鶏肉<br>油揚げ<br>みそ                                                                     | 牛乳<br>ひじき        | ミニトマト<br>枝豆 人参<br>小松菜<br>葉ねぎ     | 大根 レタス<br>れんこん コーン<br>えのき キャベツ 玉ねぎ<br>オレンジ キウイ        | 米 押し麦<br>小麦粉 砂糖                       | サラダ油<br>野菜いっぱいドレ<br>ごま油<br>ごまドレ ごま | 650             | 34.3         | 18.7      |
|                                                                                              |   |                              | みそ汁              |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 16                                                                                           | 火 |                              | 食パン              |  煮込みハンバーグ<br>明太子スパ<br>水菜と大根のサラダ<br>りんご 黄桃 | ○  | 合いびき肉<br>鶏卵<br>明太子                                                                  | 牛乳<br>のり         | 人参<br>パセリ                        | 玉ねぎ レタス<br>水菜 大根<br>りんご 黄桃缶                           | 食パン パン粉<br>スパゲッティ<br>砂糖               | サラダ油<br>ごま醤油ドレ                     | 755             | 36.8         | 28.7      |
|                                                                                              |   |                              | コンソメ<br>スープ      |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 17                                                                                           | 水 |                              | 麦ごはん             | 牛肉と厚揚げのオイスターソース炒め<br>ビーフンソテー<br>もやしの中華和え<br>ごま団子                                                                            | ○  | 牛肉<br>厚揚げ<br>中華くらげ<br>鶏卵                                                            | 牛乳               | 人参 きゅうり<br>さやいんげん<br>ビーマン<br>葉ねぎ | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく レタス<br>きくらげ もやし                      | 米 押し麦<br>砂糖 ビーフン<br>片栗粉<br>ごまだんご      | サラダ油<br>ごま油                        | 843             | 33.2         | 33.3      |
|                                                                                              |   |                              | 中華風かき<br>玉スープ    |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 18                                                                                           | 木 | かみかみ献立<br>中1、2給食なし<br>(調理実習) | 麦ごはん             | 豚天の生姜たれ<br>☆きんぴらごぼう<br>ほうれん草の白和え<br>オレンジ パイン                                                                                | ○  | 豚肉<br>豆腐<br>みそ                                                                      | 牛乳               | 人参<br>ほうれん草<br>葉ねぎ               | しょうが レタス<br>ごぼう 白菜<br>えのき<br>オレンジ パイン                 | 米 押し麦<br>天ぷら粉<br>砂糖 こんにゃく             | サラダ油<br>ごま                         | 765             | 27.6         | 29.5      |
|                                                                                              |   |                              | すまし汁             |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 19                                                                                           | 金 | 自宅学習                         |                  | スクールランチなし                                                                                                                   |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 好きな献立第3位「ちくわの磯部揚げ」。「たくさん食べたい」「メインにしてほしい」という声があったので副菜ではなく主菜として登場しています。                        |   |                              |                  |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 22                                                                                           | 月 | 12時給食                        | 麦ごはん             | ❖ちくわの磯部揚げ<br>高野豆腐と白菜の白煮<br>チンゲン菜の生姜じょうゆ和え<br>黒ごまプリン                                                                         | ○  | ちくわ<br>高野豆腐<br>みそ                                                                   | 牛乳<br>青のり<br>わかめ | ミニトマト<br>チンゲン菜<br>人参<br>葉ねぎ      | レタス 白菜<br>えのき しょうが<br>玉ねぎ                             | 米 押し麦<br>天ぷら粉<br>砂糖<br>プリン            | サラダ油<br>ごま                         | 668             | 24.4         | 20.1      |
|                                                                                              |   |                              | みそ汁              |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 23                                                                                           | 火 |                              | 麦ごはん             | バーベキューチキン<br>じゃがいものクリーム煮<br>ブロッコリーのマリネ<br>りんご キウイ                                                                           | ○  | 鶏肉                                                                                  | 牛乳               | 人参<br>ブロッコリー<br>グリーンピース<br>パセリ   | 玉ねぎ にんにく<br>レタス コーン<br>りんご キウイ                        | 米 押し麦<br>砂糖 小麦粉<br>じゃがいも              | レモンマリネドレ                           | 780             | 30.0         | 25.2      |
|                                                                                              |   |                              | コンソメ<br>スープ      |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 1月24日～30日の学校給食週間に合わせ、昔の給食や郷土料理などが登場します。今日は、はじめての給食（おにぎり、鮭の塩焼き、漬物）をもとにした献立です。                 |   |                              |                  |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 24                                                                                           | 水 |                              | ❖わかめ<br>ごはん      | 鮭の塩焼き<br>小松菜とちくわのおひたし<br>きゅうりの浅漬け<br>グレープフルーツ パイン                                                                           | ○  | 鮭 ちくわ<br>豚肉<br>油揚げ<br>みそ                                                            | 牛乳<br>たきこみわかめ    | 小松菜<br>人参<br>葉ねぎ                 | レモン レタス<br>大根 ごぼう<br>きゅうり パイン<br>グレープフルーツ             | 米 押し麦<br>こんにゃく<br>砂糖                  | ごま油                                | 576             | 30.0         | 12.7      |
|                                                                                              |   |                              | 豚汁               |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 好きな献立第3位「スパゲッティ」&昭和中期ごろの献立です。この頃からソフト麺が普及し、給食に麺料理が取り入れられるようになりました。                           |   |                              |                  |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 25                                                                                           | 木 |                              | コッペパ<br>ン        | ❖スパゲッティミートソース<br>フレンチサラダ<br>マッシュポテト<br>みかん                                                                                  | ○  | 合いびき肉                                                                               | 牛乳<br>粉チーズ       | 人参<br>ホールトマト<br>パセリ              | 玉ねぎ キャベツ<br>マッシュルーム<br>きゅうり コーン<br>みかん                | コッペパン<br>スパゲッティ<br>砂糖<br>じゃがいも        | サラダ油<br>オリーブ油<br>無塩バター             | 800             | 30.1         | 26.9      |
|                                                                                              |   |                              | コンソメ<br>スープ      |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 26                                                                                           | 金 | 校外学習                         |                  | スクールランチなし                                                                                                                   |    |  |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 鶏すきとは、鶏のすき焼きのことです。儀助煮は大豆といりこを揚げて、甘辛い味付けをした料理です。                                              |   |                              |                  |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 29                                                                                           | 月 | 郷土料理<br>『福岡県』<br>かみかみ献立      | 高菜ごはん            | 鶏すき<br>☆たけのこのバターじょうゆ炒め<br>☆儀助煮（ぎすけに）<br>りんご パイン                                                                             | ○  | 鶏肉<br>豆腐<br>大豆                                                                      | 牛乳<br>いりこ        | 人参 高菜<br>スナップエンドウ<br>かいわれ        | 白菜 ねぎ<br>たけのこ<br>りんご パイン缶                             | 米 押し麦<br>こんにゃく<br>砂糖 そうめん<br>片栗粉      | サラダ油<br>ごま<br>無塩バター                | 826             | 36.9         | 31.6      |
|                                                                                              |   |                              | すまし汁             |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 好きな献立第5位「スコッチエッグ」。ジャケットポテトはバイクドポテトのことで、皮つきのじゃがいもがジャケットを着ているようなのでこの名前がついたそうです。給食ではツナをはさんでいます。 |   |                              |                  |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 30                                                                                           | 火 | 世界の料理<br>『イギリス』              | 麦ごはん             | ❖スコッチエッグ<br>ジャケットポテト<br>アスパラガスのサラダ<br>スコーン                                                                                  | ○  | 鶏卵<br>合いびき肉<br>ツナ                                                                   | 牛乳<br>チーズ        | アスパラガス<br>人参<br>パセリ              | 玉ねぎ レタス<br>ヤングコーン<br>キャベツ                             | 米 押し麦<br>パン粉 小麦粉<br>じゃがいも<br>砂糖       | サラダ油<br>コールスロードレ<br>無塩バター          | 867             | 29.5         | 31.8      |
|                                                                                              |   |                              | コンソメ<br>スープ      |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |
| 31                                                                                           | 水 | かみかみ献立                       | 麦ごはん             | 豚肉のカレー風味炒め<br>もやしの卵とじ<br>☆はりはり漬け<br>オレンジ キウイ                                                                                | ○  | 豚肉<br>ちくわ<br>鶏卵<br>豆腐 みそ                                                            | 牛乳<br>昆布         | 人参 ビーマン<br>にら<br>葉ねぎ             | 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく なめこ<br>レタス もやし 切干大根<br>オレンジ キウイ | 米 押し麦<br>砂糖                           | サラダ油<br>ごま油                        | 669             | 31.9         | 18.3      |
|                                                                                              |   |                              | なめこ汁             |                                                                                                                             |    |                                                                                     |                  |                                  |                                                       |                                       |                                    |                 |              |           |

- ※ 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。
- ※ ◆は給食アンケート上位の「好きな献立」、または、「3年生が選ぶ卒業前に食べたい献立」です。

| 栄養価平均値 | 755 | 31.6 | 24.9 |
|--------|-----|------|------|
| 給食の基準量 | 830 | 31.0 | 27.3 |