令和５年度３月 スクールランチ献立表

2024/2/27

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 おもに体の組織をつくる 魚･肉･卵･大豆	牛乳･小魚･海藻	おもに体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜･果物	おもにエネルギーになる 穀類･いも類･砂糖	種実類・油脂類	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
ひなまつりには、ひな人形を飾ったり、ひなあられやひしもちを食べます。給食では、ひしもちをイメージした3層のゼリーを提供します。														
1	金	中3ランチなし （修学旅行） ひなまつり献立	ちらしずし すまし汁	さわらの照り焼き 天ぷら（かぼちゃ、ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ） 春キャベツのツナ和え ひな祭りゼリー	○	桜でんぶ えび　鶏卵 さわら ツナ	牛乳 わかめ	人参　きぬさや かぼちゃ　葉ねぎ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ　カイワレ リーフレタス	ごぼう　れんこん しいたけ キャベツ　きゅうり レタス	米　押し麦 砂糖　天ぷら粉 ふ　ゼリー	マヨネーズ サラダ油	770	33.5	23.4
4	月	振替休日												
5	火	中3ランチなし （代休） 12時給食	麦ごはん すまし汁	豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜とトマトの卵炒め れんこんとコーンのサラダ りんご　パイン	○	豚肉 鶏卵	牛乳	人参　にら チンゲン菜 トマト 葉ねぎ	玉ねぎ　もやし しょうが　にんにく レタス　れんこん　コーン えのき　りんご　パイン	米　押し麦 砂糖 そうめん	サラダ油 ごま油 ごまドレ ごま	713	30.9	23.3
3年生が選ぶ卒業前に食べたい献立『油淋鶏』は、揚げた鶏肉にねぎの入った甘酸っぱいしょうゆ味のたれをかけた料理です。														
6	水	かみかみ献立	麦ごはん わかめスープ	❖油淋鶏 ☆白菜と桜えびの煮物 ほうれん草のナムル オレンジ　キウイ	○	鶏肉	牛乳 桜えび わかめ	ほうれん草 人参 葉ねぎ	ねぎ　しょうが レタス　白菜 水菜　もやし 玉ねぎ　オレンジ　キウイ	米　押し麦 片栗粉　小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	678	32.4	21.6
7	木	12時給食 かみかみ献立	食パン/胚芽ロール コンソメスープ	ハンバーグ　デミソース ☆ごぼうの塩炒め まめ豆サラダ フルーツ白玉	○	合いびき肉 鶏卵 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	人参 枝豆 パセリ	玉ねぎ　レタス ごぼう　コーン きゅうり　大根　りんご フルーツカクテル　みかん	食パン　砂糖 胚芽ロール パン粉 白玉だんご	サラダ油 マヨネーズ	837	35.8	36.8
3年生が選ぶ卒業前に食べたい献立『わかめごはん』、『ちくわのポテト詰め天ぷら』です。														
8	金	かみかみ献立	❖わかめごはん みそ汁	❖ちくわのポテト詰め天ぷら ☆たけのこの高菜炒め ブロッコリーのごま和え りんご　オレンジ	○	ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 たきこみわかめ	ミニトマト 高菜　人参 ブロッコリー 葉ねぎ	きゅうり　玉ねぎ レタス　たけのこ 大根　ごぼう オレンジ　りんご	米　押し麦 じゃがいも 砂糖　小麦粉 天ぷら粉	マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま	759	24.6	25.4
11	月	午前授業		*スクールランチなし*										
12	火	午前授業		*スクールランチなし*										
13	水	午前授業		*スクールランチなし*										
14	木	午前授業		*スクールランチなし*										
好きな献立第2位＆3年生が選ぶ卒業前に食べたい献立『カレーライス』です。														
15	金	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメスープ	❖カレーライス コールスローサラダ いんげんときのこのソテー チョコババロア	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 さやいんげん パセリ	玉ねぎ　しょうが にんにく　キャベツ コーン　しめじ	米　押し麦 砂糖 福神漬 ババロア	サラダ油 コールスロードレ	865	25.4	29.5
18	月	終業式 卒業証書授与式		*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。

※　❖は給食アンケート上位のメニューです。

栄養価平均値	770	30.4	26.7
給食の基準量	830	31.0	27.3

✿春休みもバランスよく食べよう✿

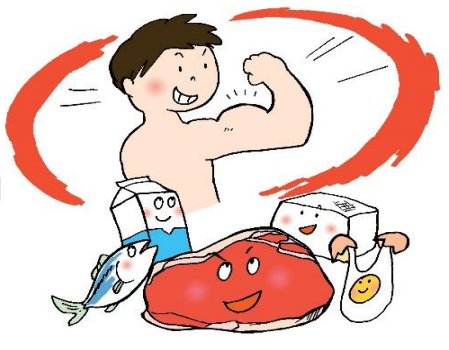
食事の基本である「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう。1回の食事でそろえることが難しい場合は、前後の食事で不足している分を補いましょう。

主食

おもにエネルギーになる

＋

主菜



おもに体をつくる

＋

副菜

おもに体の調子を整える

＜単品メニューにプラス＋しよう＞

◎麺類のとき

野菜や練り物、缶詰などを一緒にいれて具だくさんに。外食時や中食を利用するときは、小鉢を追加しましょう。

◎パンのとき

ハムや卵を入れてサンドイッチに。購入するときは総菜パンを選んだり、野菜スープやサラダなどをそえましょう。