



令和6年度4月 スクールランチ献立表



2024/4/8
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)				
8	月	始業式													
9	火	入学式													
今日からスクールランチが始まります。1年間好き嫌いせずしっかり食べて、丈夫なからだを作りましょう。															
10	水	中2、中3 給食開始 かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	からあげ ★五目さんぴら 白菜のゆず香和え りんご オレンジ	鶏肉 角天 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 葉ねぎ	しょうが にんにく レタス ごぼう 白菜 きゅうり ゆず キャベツ 玉ねぎ オレンジ りんご	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	664	33.2	19.5		
11	木	学力推移調査		スクールランチなし											
12	金	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	豚天のお好み焼き風 ★しらたきとれんこんの炒め煮 ほうれん草ときのこのソテー オレンジ キウイ	豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	人参 さやいんげん ほうれん草 葉ねぎ	しょうが レタス れんこん しめじ 玉ねぎ オレンジ キウイ	米 押し麦 小麦粉 ふ 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油 マヨネーズ	765	27.5	32.2		
15	月		麦ごはん すまし汁	鶏肉のみそチーズ焼き 小松菜の卵とじ きゅうりとちりめんの和え物 りんご パイン	鶏肉 油揚げ 鶏卵 みそ	牛乳 チーズ ちりめん わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ	レタス きゅうり えのき りんご パイン	米 押し麦 砂糖	マヨネーズ	731	33.9	28.2		
パンサンスー(拌三絲)は、細切りにした具材と春雨の入った酢の物のことです。パンは和える、サンは数字の3、スーは糸のように細く千切りにするという意味があります。															
16	火		麦ごはん 中華 スープ	春キャベツの回鍋肉 パンサンスー もやし中華炒め キウイ 黄桃	豚肉 鶏卵 ハム ちくわ	牛乳	パプリカ(黄、赤) ピーマン 人参 なら 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく レタス きゅうり もやし 黄桃 キウイ	米 押し麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	672	31.4	18.4		
1年生のスクールランチが始まります。協力して準備・後片付けをして楽しいランチタイムにしましょう。															
17	水	中1 給食開始	麦ごはん コンソメ スープ	カレーライス コンビネーションサラダ 揚げじゃが 福神漬 フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 水菜 トマト パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン 福神漬 レタス 大根 フルーツカクテル りんご	米 押し麦 砂糖 揚げじゃが	サラダ油 カレールウ 野菜いっぱいドレ	835	23.2	33.2		
18	木		麦ごはん すまし汁	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の白煮 ひじきのさっぱり和え ミニたい焼き	豚肉 高野豆腐	牛乳 わかめ ひじき	人参 ビーマン 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく レタス 白菜 きゅうり コーン	米 押し麦 砂糖 ふ ミニたい焼き	サラダ油 梅ドレ	702	33.0	18.6		
19	金		ロール パン コンソメ スープ	煮込みハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーソテー ぶどうゼリー	合いびき肉 鶏卵 ハム ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン	ロールパン パン粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	784	34.8	35.4		
うま味成分たっぷりのたけのこ、葉の巻き方がゆるく、やわらかい春キャベツ、皮が薄くみずみずしい新じゃがいもなど春が旬の食材が登場します。															
22	月	旬の食材献立 かみかみ献立	★たけの こごはん すまし汁	さわらの野菜あんかけ 新じゃがののり和え 春キャベツのサラダ りんご オレンジ	油揚げ 鶏肉 さわら かにかま	牛乳	人参 ビーマン 葉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ 白菜 レタス キャベツ コーン オレンジ りんご	米 押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 焙煎ごまドレ	675	30.0	18.0		
独特のほろ苦さや香りのある菜の花は、体の抵抗力を高めて風邪予防に効果のあるビタミンCを豊富に含んでいます。															
23	火	旬の食材献立 かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	菜の花コロッケ ★ごぼうとベーコンの塩炒め きゅうりとわかめの酢の物 グレープフルーツ キウイ	合いびき肉 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	人参 菜の花 葉ねぎ	玉ねぎ レタス ごぼう きゅうり 大根 しめじ キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油	784	23.6	23.6		
24	水		食パン コンソメ スープ	ポークビーンズ バジルスパソテー アスパラガスのツナ和え プリン	大豆 豚肉 いか ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー バジル 枝豆 アスパラガス パセリ	玉ねぎ レタス にんにく きゅうり	食パン 砂糖 スパゲッティ プリン	サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	725	36.0	27.9		
タッカルビの「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら肉を意味します。鶏肉や玉ねぎ、キャベツなどの野菜、コチュジャンを炒めた料理で少し辛みがあります。															
25	木	12時給食 世界の料理 『韓国』	麦ごはん コムタン スープ	タッカルビ チャプチェ 海苔のサラダ チーズボール	鶏肉 牛肉	牛乳 海苔 チーズ	にら 人参	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが レタス もやし ねぎ	米 押し麦 砂糖 小麦粉 春雨 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 チョコレート ごま	881	35.5	34.0		
26	金	遠足		スクールランチなし											
29	月	昭和の日													
30	火		麦ごはん すまし汁	さばのみそ煮 揚げだし豆腐 いんげんのごま和え オレンジ パイン	さば みそ 豆腐	牛乳	人参 かいわれ スナップエンドウ 葉ねぎ さやいんげん	しょうが 大根 玉ねぎ オレンジ パイン	米 押し麦 砂糖 片栗粉 そうめん	サラダ油 ごま	751	30.9	26.7		

※ 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	747	31.1	26.3
給食の基準量	830	31.0	27.3