



令和7年度3月 スクールランチ献立表



2026/2/27

中村学園女子中学校

| 日 | 曜 | テーマ 学校行事 | 主食 一汁 (汁物) | 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) | | | | |
| 2 | 月 | 午前授業 | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | |
| 3 | 火 | 卒業式 (高校生) | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | |
| ちらしずしには、長寿を願うえび、財宝を意味する錦糸卵など縁起の良い食材が入っています。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 水 | 12時給食 ひな祭り献立 | ちらしずし すまし汁 | 鶏肉の照り焼き スナップエンドウとキャベツのソテー レンコンとコーンのサラダ ひなあられ | 鶏肉 錦糸卵 桜でんぶ えび | 牛乳 | 人参 サニーレタス きぬさや 葉ねぎ スナップエンドウ | ごぼう れんこん しいたけ キャベツ | 米 押し麦 砂糖 コーン そうめん 心 ひなあられ | ごま ごまドレ | 757 | 33.4 | 24.7 | | |
| どの世代にも人気の料理のひとつハンバーグ。給食は調理員さんの手ごねハンバーグで愛情たっぷり♡ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 木 | 好きな献立 ★第5位★ & 中3リクエスト かみかみ献立 | ロールパン ジュリエンスープ | ★ハンバーグ デミソース ☆ごぼうとベーコンの塩こうじ炒め パンプキンサラダ プリン | 合いびき肉 ベーコン 鶏卵 | 牛乳 | パセリ 人参 かぼちゃ | きゅうり 玉ねぎ ごぼう | ロールパン パン粉 砂糖 プリン | マヨネーズ サラダ油 シチュールウ | 841 | 35.0 | 38.0 | | |
| 下記の「バイキング給食のルール」を守って、楽しいスクールランチにしましょう。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 金 | 11時10分給食 バイキング給食 好きな献立 & 中3リクエスト | バイキング給食 メニューは当日までのお楽しみです。みなさんが喜ぶメニューを予定しています。 | | | | | | | | 821 | 35.3 | 27.5 | | |
| 9 | 月 | 午前中授業 | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | |
| 10 | 火 | 午前中授業 | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | |
| 11 | 水 | 午前中授業 卒業証書授与式 | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | |
| 12 | 木 | 午前中授業 | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | |
| 今年度最後のスクールランチです。楽しいランチの時間を過ごしましょう。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 金 | 好きな献立 ★第1位★ (中1・2のみ) | 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 アスパラときのこのソテー チョコババロア | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | アスパラガス 人参 パセリ | キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが しめじ エリンギ | 米 押し麦 砂糖 コーン チョコババロア | サラダ油 コールスロードレ カレールウ | 751 | 24.5 | 27.0 | | |
| 16 | 月 | 終業式 | | | | | | | | | | | | | |

※ 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。

※ ★はスクールランチアンケートで上位になったもの。中3リクエストは、3年生が卒業前に食べたい献立です。

| | | | |
|--------|-----|------|------|
| 栄養価平均値 | 767 | 32.0 | 27.6 |
| 給食の基準量 | 830 | 31.0 | 27.3 |

バイキング給食を行います

3月6日(金)は3学年がそろそろ最後のスクールランチです。3年生にとっては学校生活最後のスクールランチでもあります。最後の思い出にバイキング給食を行います。学年ごとにそれぞれの料理を大皿に入れてテーブルにセットします。みなさんは自分が食べられる量をよそったり、先生方に取り分けてもらいましょう。

《バイキング給食のルール》

- ◆自分が食べられる量を取りましょう。
- ◆料理を取り分けるときは、次の人のことも考えてきれいに取り、たくさんとり過ぎないようにしましょう。
- ◆どのメニューも少しは食べましょう。
- ◆お皿によそった分は、残さず食べましょう。
- ◆食べ過ぎには気をつけましょう。



文責：三嶋