



平成30年 4月 スクールランチ献立表



日(曜)	テーマ 学校行事	主食 汁物	主菜 (焼き物、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			
9(月)	入学式		スクールランチなし										
10(火)	中2・3年生 給食開始	麦ごはん すまし汁	鶏肉の七味照り焼き 筑前煮 キャベツとサラミの和え物 パイン、グレープフルーツ	○	鶏肉 サラミ	牛乳 わかめ	カイワレ 葉ねぎ リーフレタス にんじん さやいんげん	大根 こぼろ きゅうり れんこん こんにゃく しいたけ キャベツ グレープフルーツ パイン	米 押し麦 砂糖 ふ	サラダ油 マヨネーズ	746	31.7	27.8
11(水)	学力推移調査		スクールランチなし										
12(木)		麦ごはん みそ汁	菜の花コロッケ ポークビーンズ きゅうりとチリメンのしょうが和え りんご、オレンジ	○	合ひき肉 みそ 鶏卵 豚肉 大豆	牛乳 チリメン	にんじん 菜の花 リーフレタス 葉ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり オレンジ りんご	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油	868	32.7	26.8
13(金)		麦ごはん すまし汁	鶏肉と卵の炊き合わせ スパナポリタン 大根とツナの青じそドレ和え いちご	○	鶏肉 鶏卵 ウィンナー ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん 葉ねぎ きぬさや ピーマン カイワレ	大根 えのきだけ たまねぎ たけのこ いちご	米 押し麦 スパゲティ 砂糖	サラダ油	736	33.3	25.2
16(月)		麦ごはん かき玉汁	チキンのグリル ジャポネソースがけ 里芋のみそ煮 菜の花のおかか和え グレープフルーツ、りんご	○	鶏肉 みそ かつお節 鶏卵	牛乳	にんじん 菜の花 葉ねぎ プチトマト リーフレタス	大根 りんご グレープフルーツ	米 押し麦 小麦粉 里芋 砂糖	サラダ油 和風ドレ	744	33.7	26.2
17(火)	中1 給食開始	麦ごはん すまし汁	★豚天の甘酢あんかけ 大根の炒め煮 いんげんのツナマヨ和え オレンジ、キウイ	○	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ ピーマン さやいんげん リーフレタス 葉ねぎ グリーンピース	たまねぎ しょうが 大根 コーン オレンジ キウイ	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 天ぷら粉 ふ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	834	29.0	35.3
18(水)		かしわ ごはん みそ汁	鮭の照り焼き ★れんこんのカレーきんぴら もやしとニラのピーナッツ和え パイン、りんご	○	鶏肉 みそ 油揚げ 鮭 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ リーフレタス プチトマト いら ピーマン	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ もやし りんご パイン	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ピーナッツ	673	34.8	15.0
19(木)	毎月19日は 食育の日	ロールパン/ クロワッサン コンソメ スープ	煮込みハンバーグ ミニサラダ ポテトサラダ グレープフルーツ、キウイ	○	合ひき肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 水菜	たまねぎ きゅうり 大根 レタス コーン キウイ グレープフルーツ	ロールパン クロワッサン パン粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 フレンチドレ マヨネーズ	831	34.0	41.6
20(金)		麦ごはん すまし汁	とんかつ 高野豆腐の卵とじ 白菜のゆず香酢の物 オレンジゼリー	○	豚肉 鶏卵 高野豆腐	牛乳 わかめ	リーフレタス にんじん 菜の花 葉ねぎ	しいたけ ゆず 白菜 きゅうり えのきだけ	米 押し麦 小麦粉 パン粉 オレンジゼリー	サラダ油 ごま	811	32.1	32.7
23(月)		麦ごはん すまし汁	豚肉のみそ炒め 臭たくさんおから ポパイサラダ パイン、オレンジ	○	豚肉 ツナ みそ 鶏肉 おから 角天	牛乳	にんじん リーフレタス ほうれん草 カイワレ	たまねぎ ごぼう ピーマン しょうが オレンジ パイン	米 押し麦 砂糖 そうめん	サラダ油 マヨネーズ	729	34.2	23.7
24(火)		麦ごはん かき玉汁	【新献立】タッカルビ ジャーマンポテト 白菜の辛子和え グレープフルーツ、りんご	○	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン リーフレタス 葉ねぎ	たまねぎ エリンギ 白菜 りんご グレープフルーツ	米 押し麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	829	31.8	25.8
25(水)		麦ごはん/ ふりかけ みそ汁	白身魚のコーンマヨ焼き 大根のそぼろ煮 きゅうりとえのきの酢の物 黄桃ゼリー	○	ふりかけ(かつおのり) ホキ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	リーフレタス プチトマト グリーンピース	たまねぎ きゅうり コーン えのきだけ 大根 黄桃(缶)	米 押し麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 黄桃ゼリー	マヨネーズ サラダ油	738	31.3	22.6
26(木)		麦ごはん 中華スープ	豚肉の立田揚げ 【新献立】ピビンバ ★豆マメサラダ オレンジ、キウイ	○	豚肉 大豆 ハム	牛乳	リーフレタス ほうれん草 にんじん 葉ねぎ 枝豆	大豆もやし ねぎ コーン たまねぎ オレンジ キウイ	米 押し麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	866	35.1	40.9
27(金)	♥Lucky Day♥	麦ごはん コンソメ スープ	♥カレーライス からあげ 野菜サラダ りんご、パイン	○	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん 水菜 トマト	たまねぎ キャベツ 福神漬け しょうが りんご パイン	米 押し麦 カレールウ 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油	912	31.9	37.2
30(月)	振替休日			○									

※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。
 ※【新献立】：24日「タッカルビ」、26日「ピビンバ」が登場します。詳細は右下の記事をご覧ください。
 ※♥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！

栄養価平均値 食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 女子 生活活動強度ふつう	794	32.7	29.3
	790	27.5	21.9

4月の給食目標



～協力して準備や片付けをしよう～

新年度がスタートしました。みなさんが楽しみにしているスクールランチも始まります。これから一年間過ごしていく仲間たちと協力して、スクールランチを手際よく準備し、12:30には「いただきます」の号令がかけられるようにしましょう。
 もちろん、片付けも協力して行い、食べる前よりきれいな状態にしましょう。

新献立の紹介

先日の冬季オリンピックで沸いた平昌(ピョンチャン)は、韓国です。近年、日本でも韓国のアーティストや食文化が人気になっています。そこで、本校の食堂でも人気だった「タッカルビ」や以前のアンケート調査(ランチ外)で出た「ピビンバ」を新献立として取り入れています。どんな献立がお楽しみに！



入学・進級おめでとございます！

1年生のみなさん、ようこそ中村学園女子中学校へ！本校の給食はこれまで小学校で食べてきたものと見た目も献立も少し違います。初めのうちは学校生活に慣れるまで戸惑うこともあると思いますが、スクールランチの時間(給食時間)が待ち遠しい時間になってくれたらうれしいです。友達との会話を楽しみながら、早く学校生活に慣れていきましょう！
 本年度も、スクールランチでは、生徒たちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供し、友達とのふれあいが深められる時間にしていきたいと思っています。スクールランチ(学校給食)を通して、望ましい食習慣がつかう努めていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

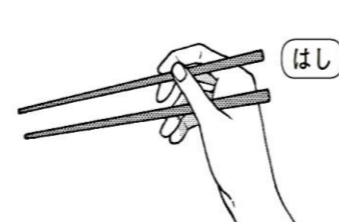
～スクールランチ3つのお願い～

その1 ハンカチを持参する



食事の前に手を洗うことは、食中毒や風邪の感染予防になります。毎日必ず清潔なハンカチを持参しましょう！

その2 はしを正しく使う



正しいはしの持ち方をしてますか？左の図は正しいはしの持ち方です。自分の持ち方を見直して、今年度のうちに正しくはしが使えるようにしましょう！

その3 残さず食べる



スクールランチは、みなさんの成長に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供しています。中には、苦手な食べ物もあるでしょう。苦手な食べ物を克服するための第一歩は、一口食べてみることです。この一年で残さず食べる人が増えるとうれしいですね。

～ご家庭へ3つのお願い～

その1 献立表の確認

献立表を確認し、朝夕の食事とスクールランチの献立が重ならないよう、ご配慮ください。また、バランスのよい食事の見本としてご利用いただければ幸いです。

その2 食事のマナー

はしが正しく使えているか、ひじをついて食べていないかなど、食事のマナーについてご家族で確認してみましょう。また食事を通して、お子さんと会話をする時間を楽しみましょう。

その3 残さず食べる

給食では成長に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。ご家庭の食事でも、残さず食べるよう指導ください。特に偏食が多い生徒は、スクールランチだけではなく、ご家庭の協力がとても大切です。