



令和6年度12月 スクールランチ献立表



2024/11/28
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		麦ごはん みそ汁	揚げ鶏の香味ソースかけ 小松菜と揚げのおひたし 水菜サラダ フルーツ白玉	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	リーフレタス 小松菜 水菜 葉ねぎ	ねぎ しょうが きゅうり 大根 しめじ りんご フルーツカクテル	米 押し麦 ごま	片栗粉 小麦粉 ごま醤油ドレ	砂糖 白玉	794	34.2	23.0
温野菜サラダは、野菜をゆでる、蒸すなどして加熱したサラダのことで、加熱すると生よりもかさが減り、一度にたくさん食べられます。また、消化しやすい状態になります。														
3	火	♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメ スープ	ポークカレーライス 温野菜サラダ アスパラガスのソテー パイ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー アスパラガス パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく ヤングコーン キャベツ パイ	米 押し麦 砂糖	ジャガイモ サラダ油 カレールー ごまクリームドレ		735	28.1	25.6
かぶは、冬に旬を迎える野菜でビタミンCやカリウムを含んでいます。消化酵素を含んでいるため、胃もたれや胸やけなどに効果があります。														
4	水		麦ごはん すまし汁	さばのみそ煮 かぶのそぼろ煮 いんげんのごま和え プリン	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	グリーンピース さやいんげん 人参 葉ねぎ スナップエンドウ	しょうが かぶ 玉ねぎ えのき	米 押し麦 砂糖	ジャガイモ ごま 片栗粉 プリン		750	33.0	23.8
5	木	中2ランチなし (調理実習) かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	豚肉の塩こうじ炒め 里芋のからあげ ☆はりはり漬け キウイ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	ピーマン サニーレタス 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ にんにく 切干大根 キウイ	米 押し麦 砂糖	ジャガイモ ごま油 片栗粉		719	32.1	21.8
韓国語でビピンは「混ぜる」、パは「ご飯」という意味です。ご飯の上に野菜や山菜のナムル、炒めた肉、卵をのせたものをスプーンで混ぜながら食べる料理です。														
6	金	世界の料理 『韓国』	麦ごはん わかめ スープ	ビピンバ チャプチェ きゅうりの中華和え オレンジ	牛肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ほうれん草 葉ねぎ	しょうが にんにく 大豆もやし 玉ねぎ きゅうり オレンジ	米 押し麦 砂糖 春雨	ジャガイモ ごま油 ごま		712	23.9	30.8
9	月	中2ランチなし (校外学習) かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	メンチカツ ☆しらたきとれんこんの炒め煮 ひじきのさっぱり和え パイ	メンチカツ みそ	牛乳 ひじき	リーフレタス 人参 小松菜 葉ねぎ さやいんげん	れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ パイ	米 押し麦 ごま	こんにやく 梅ドレ 砂糖		787	28.3	26.4
1年生だけのスクールランチは、ほうれん草、しめじ、ベーコンのクリームパスタです。温かいうちにいただきます。														
10	火	中2ランチなし (校外学習) 中3ランチなし (修学旅行)	— コンソメ スープ	クリームパスタ バジルポテト キャベツサラダ りんご	ベーコン ハム	牛乳	ほうれん草 バジル 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく りんご	スパゲッティ ジャガイモ 砂糖	オリーブ油 無塩バター フレンチドレ		698	25.0	22.8
11	水		スクールランチなし											
12	木	三者面談												
13	金	三者面談	冬至											
16	月	三者面談	12月21日は冬至です。冬至は、一年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。											
17	火	三者面談												
18	水	三者面談												
クリスマスメニューです。卒業を控えた高校3年生の一貫生を招待し、中学生と同じスクールランチを食べてもらいます。														
19	木	クリスマス 献立 セレクト給食 (デザート)	ピラフ パンプキン スープ	フライドチキン いんげんソテー コールスローサラダ セレクトデザート	ベーコン 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 ピーマン サニーレタス さやいんげん パセリ かぼちゃペースト	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 押し麦 小麦粉 砂糖 デザート	マーガリン サラダ油 コールスロドレ		995	34.6	46.6
20	金	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。

栄養価平均値	774	29.9	27.6
給食の基準量	830	31.0	27.3



12月19日はクリスマス献立です。フライドチキン、からだを中から温めてくれるかぼちゃのスープを予定しています。デザートは、チョコレートケーキ、ストロベリーケーキ、いちごゼリー、黒蜜きなこだんごの4種類の中から自分が食べたいものを選ぶセレクト給食です。

