



令和6年度3月 スクールランチ献立表



2025/2/27
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) 副夕菜 (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) | | | | | |
| 3 | 月 | 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 | 火 | 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 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙとｷﾞﾔﾊﾞｯｼﾞのﾘｰﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え ひなまつりデザート (ひなあられまたはひな祭りゼリー) | 鶏肉 錦糸卵 桜でんぶ えび | 牛乳 | 人参 リーフレタス きぬさや 葉ねぎ ブロッコリー | ごぼう れんこん しいたけ | 米 押し麦 ごま 砂糖 そうめん ひな祭りデザート | | | 727 | 34.2 | 22.1 | | |
| ちくわの中にポテトサラダを詰めて揚げた「ちくわのポテト詰めサラダ」は、ちくわの磯辺揚げと並ぶほど人気の高い献立です。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 水 | 中3リクエスト 好きな献立 ★第2位★ かみかみ献立 | 麦ごはん みそ汁 | ★ちくわのポテト詰め天ぷら ☆切干大根のごま炒め ひじきのさっぱり和え りんご | ちくわ みそ | 牛乳 ひじき | リーフレタス 人参 ほうれん草 葉ねぎ | きゅうり 玉ねぎ 切干大根 しめじ コーン りんご | 米 押し麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 天ぷら粉 こんにゃく 梅どし | マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま | | 737 | 21.6 | 24.4 | | |
| 6 | 木 | 12時給食 かみかみ献立 | 麦ごはん すまし汁 | 豚肉とキャベツのみそ炒め ☆きんぴらごぼうカレー風味 小松菜のなめ苺和え 焼きプリンタルト | 豚肉 みそ | 牛乳 わかめ | ピーマン 人参 サニーレタス 小松菜 葉ねぎ | 玉ねぎ キャベツ ごぼう なめ苺 白菜 | 米 押し麦 砂糖 黒ごまプリン | ごま サラダ油 | | 789 | 31.5 | 25.4 | | |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 金 | 11時35分給食 バイキング給食 好きな献立 ★第1位★ &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。 | | | | | | | | | | | 796 | 39.3 | 24.5 |
| 10 | 月 | 午前中授業 | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 火 | 午前中授業 | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 水 | 午前中授業 卒業証書授与式 | | スクールランチなし | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 金 | 中1、中2のみ | 麦ごはん パンプキンスープ | ポークチャップ アスパラのスパゾテ キャベツのサラダ オレンジゼリー | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | アスパラガス 人参 かぼちゃ パセリ | キャベツ 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン | 米 押し麦 小麦粉 砂糖 スパゲッティ オレンジゼリー | サラダ油 コールスロードレ | | 869 | 33.1 | 32.1 | | |
| 17 | 月 | 終業式 | | 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。
- ※ 中3リクエストとは、「3年生が選ぶ卒業前に食べたい献立」です。

| | | | |
|--------|-----|------|------|
| 栄養価平均値 | 784 | 32.0 | 25.7 |
| 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7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。

