



# 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ｬﾌ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 砂糖 そうめん ひな祭りデザート	ごま		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	マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま 梅どし		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 小松菜のなめ茸和え 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 なめ茸 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	<b>バイキング給食</b> 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 アスパラのスパソテー 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。

