

2019年

新潟市中学校スクールランチ

# 12月分 Lunch Box MENU



C

D

C

D

**2月**

イカフライ 822kcal	厚揚げのオイスターソース炒め 831kcal
------------------	---------------------------

**16月**

鮭のチーズフライ 826kcal	チキンのオープン焼き 863kcal
---------------------	-----------------------

**3火**

ししゃものフライ 梅わかめごはん 893kcal	さばの味噌煮 792kcal
--------------------------------	-------------------

**17火**

ビビンバ 麦ごはん 858kcal	鶏肉のレモン醤油揚げ 820kcal
-------------------------	-----------------------

**4水**

鶏肉の薬味ソースかけ 802kcal	テンジャオロースー 780kcal
-----------------------	----------------------

**18水**

さばのごま揚げ フルーツ杏仁プリン 842kcal	肉野菜炒め 837kcal
---------------------------------	------------------

**5木**

ソーセージと野菜のソテー キーマカレー 麦ごはん 950kcal	マママコロッケ 親子丼の具 麦ごはん 921kcal
---	-------------------------------------

**19木**

スペイン風オムレツ ポークカレー 麦ごはん 886kcal	チキンたれカツ 832kcal
--	--------------------

**6金**

ちくわの磯辺揚げ 814kcal	ハンバーグのトマトソース 863kcal
---------------------	-------------------------

**20金**

**冬至メニュー**

鮭のバターポン酢焼き かぼちゃのクリームスープ 849kcal	かぼちゃコロッケ 790kcal
---------------------------------------	---------------------

**9月**

鉄腕カレーメンチカツ 884kcal	ホイコーロー 808kcal
-----------------------	-------------------

**23月**

**クリスマス先取りメニュー**

ベッパーチキン 818kcal	春巻 キムタクごはん 809kcal
--------------------	--------------------------

**10火**

焼き餃子 中華風混ぜごはん 822kcal	鶏肉のから揚げ 847kcal
-----------------------------	--------------------

**11水**

厚揚げと豚肉のカレー煮 812kcal	白身魚フライ・タルタルソース 799kcal
------------------------	---------------------------

**12木**

チーズオムレツ クリームソース ケチャップライス 927kcal	甘えびのから揚げ 中華丼の具 麦ごはん 820kcal
---	--------------------------------------

**13金**

鶏肉のピリ辛焼き 798kcal	いかの竜田揚げ 801kcal
---------------------	--------------------

## 冬至



今年の冬至は12月22日です。冬至は1年で日照時間が最も短くなる日で、最も日が長くなる夏至と日照時間を比べると、北海道の根室では約6時間半、東京で約4時間40分の差があります。

昔から冬至には「運」を呼び込むために、「ん」のつく食べ物がお食べられてきました。これを「運盛り」と言います。運盛りには7つの決まった食べ物があり、「蓮根・銀杏・人参・きんかん・寒天・うどん・なんきん(かぼちゃ)」です。

本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くため、冬に不足しがちなビタミン類を補うために効果的な食材だと言えます。

今年のランチも残りわずかとなりました。残さずランチを食べて、元気に1年間を締めくくりましょう!!