

2019年 中学校スクールランチメニュー (12月分)



今月の目標 冬の健康を考えた食事をしよう

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

新潟市 教育委員会

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
2	月	米飯 イカフライ 大根漬け 野菜きんぴら 納豆 わかめとえのきのみそ汁	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 切干大根の炒り煮 中華サラダ わかめとえのきのみそ汁	米飯 イカフライ 野菜きんぴら 納豆 パイン缶 わかめとえのきのみそ汁	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 中華サラダ 切干大根の炒り煮 パイン缶 わかめとえのきのみそ汁	11月25日 (月)	
3	火	梅わかめごはん ししゃものフライ 華風和え 切り昆布の煮付け 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 さばの味噌煮 青菜のソテー 肉じゃが 大根と打ち豆のみそ汁	梅わかめごはん ししゃものフライ 華風和え 切り昆布の煮付け 塩もみ 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 さばの味噌煮 青菜のソテー 肉じゃが 塩もみ 大根と打ち豆のみそ汁	11月26日 (火)	
4	水	米飯 鶏肉の薬味ソースかけ ごまびたし 大根のべっこう煮 乾燥小魚(個) 野菜スープ	米飯 マーボーメン 厚焼き卵 わかめサラダ	米飯 鶏肉の薬味ソースかけ ごまびたし 大根のべっこう煮 乾燥小魚(個) 野菜スープ	米飯 チンジャオロースー 厚焼き卵 わかめサラダ 乾燥小魚(個) 野菜スープ	11月27日 (水)	
5	木	キーマカレーライス ソーセージと野菜のソテー みかん	親子丼 マメマメコロッケ 大根サラダ みかん	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー 大根サラダ ヨーグルト 白菜のゆかり漬け キーマカレー	麦ごはん マメマメコロッケ 大根サラダ ヨーグルト 白菜のゆかり漬け 親子丼の具	11月28日 (木)	
6	金	米飯 ちくわの磯辺揚げ ごま和え くきわかめのきんぴら 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	米飯 ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 麩のみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ ごま和え くきわかめのきんぴら 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	米飯 ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	11月29日 (金)	
9	月	米飯 鉄腕カレーメンチカツ ジャガイモのソテー 和風サラダ えのきのみそ汁	米飯 ホイコーロー コーンしゅうまい ごまびたし アセロラゼリー えのきのみそ汁	米飯 鉄腕カレーメンチカツ ジャガイモのソテー 和風サラダ ピリ辛こんにゃく えのきのみそ汁	米飯 ホイコーロー コーンしゅうまい アセロラゼリー ピリ辛こんにゃく えのきのみそ汁	12月2日 (月)	
10	火	★中華風混ぜごはん 焼き餃子 春雨サラダ 五目豆 もずくのスープ	米飯 鶏肉のから揚げ コーンサラダ じゃが芋とツナの煮物 もずくのスープ	★中華風混ぜごはん 焼き餃子 五目豆 春雨サラダ ごま和え もずくのスープ	米飯 鶏肉のから揚げ コーンサラダ じゃが芋とツナの煮物 ごま和え もずくのスープ	12月3日 (火)	
11	水	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 グリーンサラダ ひじきの炒め煮 白菜スープ	米飯 きつねうどん ★大芋 おひたし	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 グリーンサラダ ひじきの炒め煮 桃缶 白菜スープ	米飯 白身魚フライ タルタルソース おひたし ひじきの炒め煮 桃缶 白菜スープ	12月4日 (水)	
12	木	ケチャップライスの クリームソースかけ ツナサラダ チーズオムレツ みかんゼリー	中華丼 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル みかんゼリー	ケチャップライス 甘えびのから揚げ ツナサラダ みかんゼリー 大豆の甘辛煮 クリームソース	麦ごはん 甘えびのから揚げ ホイもやし 切干大根のナムル みかんゼリー 大豆の甘辛煮 中華丼の具	12月5日 (木)	
13	金	米飯 鶏肉のピリ辛焼き コーン入りひたし 豚肉と生揚げのみそ煮 チーズ きのこスープ	米飯 いかの竜田揚げ ごぼうサラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 チーズ きのこスープ	米飯 鶏肉のピリ辛焼き コーン入りひたし 豚肉と生揚げのみそ煮 チーズ きのこスープ	米飯 いかの竜田揚げ ごぼうサラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 チーズ きのこスープ	12月6日 (金)	
16	月	米飯 鮭のチーズフライ フレンチサラダ さつま芋の甘煮 しめじのみそ汁	米飯 チキンのオープン焼き ごま酢あえ 高野豆腐の煮物 しめじのみそ汁	米飯 鮭のチーズフライ さつま芋の甘煮 フレンチサラダ 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	米飯 チキンのオープン焼き ごま酢あえ 高野豆腐の煮物 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	12月9日 (月)	
17	火	ピビンバ えびしゅうまい 車麩といんげんの含め煮 なめこ汁	米飯 鶏肉のレモン醤油揚げ 風味漬け 豚肉と大根のピリ辛炒め なめこ汁	麦ごはん ピビンバ えびしゅうまい 車麩といんげんの含め煮 おやつ大豆 なめこ汁	米飯 鶏肉のレモン醤油揚げ 風味漬け 豚肉と大根のピリ辛炒め おやつ大豆 なめこ汁	12月10日 (火)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
18	水	米飯 さばのごま揚げ おひたし 大豆の磯煮 杏仁風プリン 春雨スープ	コッペパン あさりときのこのトマトスバゲ ティ ジャキジャキサラダ 杏仁風プリン	米飯 さばのごま揚げ おひたし 杏仁風プリン うすら卵の醤油煮 春雨スープ	米飯 肉野菜炒め ジャキジャキサラダ 大豆の磯煮 バイン缶 春雨スープ	12月11日 (水)	
19	木	ボークカレーライス スペイン風オムレツ ひじきと卵のオムレツ	米飯 チキンたれカツ 白菜漬 切干大根の炒り煮 ヨーグルト 豆腐のみそ汁	麦ごはん スペイン風オムレツ ひじきと卵のオムレツ ヨーグルト 白菜漬 ボークカレー	米飯 チキンたれカツ 切干大根の炒り煮 ヨーグルト 白菜漬 豆腐のみそ汁	12月12日 (木)	
冬至メニュー							
20	金	米飯 鮭のバターボン酢焼き きのこソテー グリーンサラダ ★かぼちゃのクリームスープ	米飯 ★かぼちゃコロッケ コーン入りおひたし 鶏肉とナッツの炒め物 わかめスープ	米飯 鮭のバターボン酢焼き きのこソテー グリーンサラダ ブルーコン ★かぼちゃのクリームスープ	米飯 ★かぼちゃコロッケ コーン入りおひたし 鶏肉とナッツの炒め物 ブルーコン わかめスープ	12月13日 (金)	
★クリスマス先取りメニュー★							
23	月	米飯 ★ベッパーチキン ツナサラダ ジャガイモのソテー ★越後姫タルト 豆腐のスープ	★キムタクごはん 春巻 なめたけ和え ジャガイモのソテー ★越後姫タルト 豆腐のスープ	米飯 ★ベッパーチキン ツナサラダ ★越後姫タルト グラッセ 豆腐のスープ	★キムタクごはん 春巻 なめたけ和え ★越後姫タルト グラッセ 豆腐のスープ	12月16日 (月)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。

※ 新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。

12月平均栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
838	32.1	24.8	434	122	3.9	4.1	1,278	477	0.80	0.65	36	6.2	3.1

風邪に負けない食事 ~冬を元気に乗り切るために

寒くなると、体が冷えてカゼのウィルスに対する抵抗力が弱まり、感染しやすくなります。日ごろから規則正しい食生活を心掛け、元気に過ごしましょう。

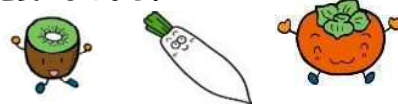
●たんぱく質をたくさん摂ろう

たんぱく質は、血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくすることから寒さに対する抵抗力を高めます。肉・魚・卵・大豆・大豆製品をたくさん食べましょう。



●ビタミンCを毎日摂ろう

ビタミンCは、免疫力を高める効果があります。また、寒さなどのストレス環境下ではビタミンCの必要量が増加します。キウイ・大根・白菜・みかん・柿など、新鮮な野菜や果物を食べましょう。



●油を上手に利用しよう

油脂類は少しの量でたくさんのエネルギーがあるので、体が温まり外の寒さに体温を奪われないようにします。天ぷら・炒めものなどに使って摂取しましょう。



●ビタミンAをたくさん摂ろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜や皮ふを健康に保ち、ウィルスなどの外敵から体を守ります。レバー・うなぎ・にんじん・ほうれん草などに多く含まれます。油脂類と一緒に摂ると吸収されやすくなります。

