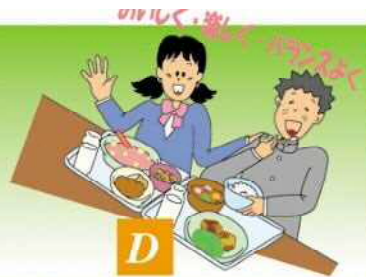


2020年

新潟市中学校学校ランチ

1月分

Lunch Box MENU



C

D

C

D

7 火

<p>鮭のチーズフライ</p> <p>845kcal</p>	<p>豚肉のトウバンジャン炒め</p> <p>825kcal</p>
--------------------------------	------------------------------------

8 水

<p>プレーンオムレツ</p> <p>891kcal</p>	<p>揚げ餃子</p> <p>908kcal</p>
--------------------------------	----------------------------

9 木

<p>ピビンバ</p> <p>832kcal</p>	<p>鶏肉の塩から揚げ</p> <p>895kcal</p>
----------------------------	--------------------------------

10 金

<p>鉄腕カレーメンチカツ</p> <p>875kcal</p>	<p>鮭のバターポン酢焼き</p> <p>859kcal</p>
----------------------------------	----------------------------------

14 火

<p>照焼ハンバーグ</p> <p>879kcal</p>	<p>イカフライ</p> <p>828kcal</p>
-------------------------------	-----------------------------

15 水

<p>ほうれん草と豚肉のあんかけ</p> <p>866kcal</p>	<p>鶏肉のみそがらめ</p> <p>857kcal</p>
-------------------------------------	--------------------------------

16 木

<p>いわしのカリカリフライ</p> <p>851kcal</p>	<p>さばの塩焼き</p> <p>848kcal</p>
-----------------------------------	------------------------------

17 金

<p>チキンのオープン焼き</p> <p>859kcal</p>	<p>豚肉の生姜焼き風</p> <p>867kcal</p>
----------------------------------	--------------------------------

給食週間 (20日~24日まで)

20 月

<p>鮭フライ</p> <p>836kcal</p>	<p>いかの生姜焼き</p> <p>835kcal</p>
----------------------------	-------------------------------

21 火

<p>チーズオムレツ</p> <p>827kcal</p>	<p>いわしのかば焼き</p> <p>872kcal</p>
-------------------------------	--------------------------------

22 水

<p>さばのごま揚げ</p> <p>884kcal</p>	<p>鮭のムニエル</p> <p>836kcal</p>
-------------------------------	------------------------------

23 木

<p>さわらの西京焼き</p> <p>805kcal</p>	<p>カレーの中華あんかけ</p> <p>886kcal</p>
--------------------------------	----------------------------------

24 金

<p>チキンたれカツ</p> <p>858kcal</p>	<p>スペイン風オムレツ</p> <p>887kcal</p>
-------------------------------	---------------------------------

27 月

<p>焼き餃子</p> <p>867kcal</p>	<p>鶏肉の竜田揚げ</p> <p>845kcal</p>
----------------------------	-------------------------------

28 火

<p>かぼちゃコロッケ</p> <p>782kcal</p>	<p>ハンバーグのケチャップ煮</p> <p>907kcal</p>
--------------------------------	------------------------------------

29 水

<p>キャベツメンチカツ</p> <p>853kcal</p>	<p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>811kcal</p>
---------------------------------	-----------------------------------

30 木

<p>さばのネギソース揚げ</p> <p>872kcal</p>	<p>厚揚げのオイスターソース炒め</p> <p>827kcal</p>
----------------------------------	--------------------------------------

31 金

<p>白身魚フライ</p> <p>868kcal</p>	<p>チンジャオロースー</p> <p>835kcal</p>
------------------------------	---------------------------------

1月20日(月)~24日(金)は給食週間です

新潟市の給食は昭和22年(1947年)1月20日の今から72年前に始まり、それを記念して給食週間が設けられました。

食糧難の戦後と比べて、現代は食べものに困ることはなくなり、たくさん食品の中から自分に必要なものを選んで選択していかねばなりません。給食週間を機に、自分の食生活を振り返ってみましょう。

★オススメメニュー★

- ・20日：新潟で正月に食べる貝だくさんの雑煮の汁を「こうとう汁」と言います。「こうとう」とは大根を薄く切ったものです。
- ・23日：いつもよりちょっと豪華なデザート「クレープ」を提供します。
- ・24日：新潟のB級グルメ「たれカツ」を提供します。

