

2020年 中学校スクールランチメニュー (1月分)

今月の目標

日本の食文化・地域の食に関心を持とう

1月14日までは12月中の締め切りです。
忘れないように早めに予約しましょう。

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
7	火	米飯 鮭のチーズフライ パンネのソテー ごま和え 大豆の甘辛煮 もずくのみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め ヨーグルト 大根サラダ もずくのみそ汁	米飯 鮭のチーズフライ パンネのソテー ごま和え 大豆の甘辛煮 もずくのみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 粉ふき芋 大根サラダ 大豆の甘辛煮 もずくのみそ汁	12月17日 (火)	
8	水	ハッシュドビーフライス アセロラゼリー ツナサラダ	麻婆丼 アセロラゼリー 揚げ餃子 切干大根のナムル	麦ごはん ブレーンオムレツ ツナサラダ アセロラゼリー きのこソテー ハッシュドビーフ	麦ごはん 揚げ餃子 切干大根のナムル アセロラゼリー きのこソテー 麻婆丼の具	12月17日 (火)	
9	木	ビビンバ コーンしゅうまい 五目豆 豆腐のスープ	米飯 鶏肉の塩から揚げ 春雨サラダ さつまいものレモン煮 豆腐のスープ	麦ごはん ビビンバ コーンしゅうまい 五目豆 乾燥小魚(個) 豆腐のスープ	米飯 鶏肉の塩から揚げ 春雨サラダ さつまいものレモン煮 乾燥小魚(個) 豆腐のスープ	12月18日 (水)	
10	金	米飯 鉄腕カレーメンチカツ もやしのサラダ スパゲティのソテー 野菜スープ	米飯 五目あんかけうどん ごぼうサラダ 鶏肉と厚揚げの煮付け アーモンド(個)	米飯 鉄腕カレーメンチカツ もやしのサラダ スパゲティのソテー いんげんとベーコンのソテー 野菜スープ	米飯 鮭のバターボン酢焼き ごぼうサラダ 鶏肉と厚揚げの煮付け アーモンド(個) 野菜スープ	12月18日 (水)	
14	火	米飯 照焼ハンバーグ ごま酢和え ひじきの炒め煮 チーズ 油揚げのみそ汁	米飯 イカフライ コーンソテー 桃缶 納豆 油揚げのみそ汁	米飯 照焼ハンバーグ ごま酢和え ひじきの炒め煮 チーズ 油揚げのみそ汁	米飯 イカフライ コーンソテー 納豆 桃缶 油揚げのみそ汁	12月19日 (木)	
15	水	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 えびしゅうまい わかめサラダ 金時豆の甘煮	米飯 鶏肉のみそがらめ ごまびたし 大根のべっこう煮 麩のみそ汁	麦ごはん ほうれん草と豚肉のあんかけ えびしゅうまい わかめサラダ 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	米飯 鶏肉のみそがらめ ごまびたし 大根のべっこう煮 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	1月8日 (水)	
16	木	わかめごはん いわしのカリカリフライ 大根漬け 生揚げの五目煮 えのきのみそ汁	米飯 さばの塩焼き 風味漬け じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト えのきのみそ汁	わかめごはん いわしのカリカリフライ 小松菜のソテー 生揚げの五目煮 大根漬け えのきのみそ汁	米飯 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト 大根漬け えのきのみそ汁	1月9日 (木)	
17	金	米飯 チキンのオープン焼き おひたし ジャガイモのソテー ポップビーンズ 大根のみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き風 華風あえ ポップビーンズ 大根のみそ汁	米飯 チキンのオープン焼き おひたし ジャガイモのソテー ポップビーンズ 大根のみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き風 華風あえ 高野豆腐の煮物 ポップビーンズ 大根のみそ汁	1月10日 (金)	
給 食 週 間							
20	月	米飯 鮭フライ 青菜の浸し じゃがいものきんぴら ★白玉雑煮	米飯 いかの生姜焼き ★かきあえなます さつまいもの甘煮 ★白玉雑煮	米飯 鮭フライ 青菜の浸し じゃがいものきんぴら ★黒豆 ★こうとう汁	米飯 いかの生姜焼き 青菜の浸し さつまいもの甘煮 ★かきあえなます ★黒豆 ★こうとう汁	1月10日 (金)	
21	火	アーモンドそぼろごはん チーズオムレツ もやしのサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 ★たぬき汁	いわしのかば焼き丼 ゆかりあえ 生揚げのみそ煮 プリン ★たぬき汁	アーモンドそぼろごはん チーズオムレツ もやしのサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 バイン缶 ★たぬき汁	麦ごはん いわしのかば焼き 生揚げのみそ煮 プリン ゆかりあえ ★たぬき汁	1月14日 (火)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
22	水	米飯 さばのごま揚げ なめだけ和え くきわかめのきんぴら なめこ汁	米飯 うま煮ラーメン 鶏肉とナッツの炒め物 フレンチサラダ	米飯 さばのごま揚げ なめだけ和え くきわかめのきんぴら チーズ なめこ汁	米飯 鮭のムニエル フレンチサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 チーズ なめこ汁	1月15日 (水)	
23	木	米飯 さわらの西京焼き おひたし 生揚げと里芋の含め煮 ★クレープ(いちご) きのこ汁	米飯 カレイの中華あんかけ グリーンサラダ ★クレープ(いちご) きのこ汁	米飯 さわらの西京焼き おひたし ★クレープ(いちご) 大豆の甘辛煮 きのこ汁	米飯 カレイの中華あんかけ グリーンサラダ ★クレープ(いちご) 大豆の甘辛煮 きのこ汁	1月16日 (木)	
24	金	米飯 ★チキンたれカツ シルバーサラダ ひじきの炒め煮 野菜スープ	ボークカレーライス ヨーグルト 大根サラダ	米飯 ★チキンたれカツ ひじきの炒め煮 シルバーサラダ 桃缶 野菜スープ	麦ごはん スペイン風オムレツ 大根サラダ ヨーグルト 塩もみ ボークカレー	1月17日 (木)	
27	月	中華丼 焼き餃子 ごま和え カシューナッツ(個)	米飯 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のナムル 昆布と豚肉の炒り煮 春雨スープ	麦ごはん 焼き餃子 ごま和え 車麩とこんにゃくの含め煮 カシューナッツ(個) 中華丼の具	米飯 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のナムル 昆布と豚肉の炒り煮 カシューナッツ(個) 春雨スープ	1月20日 (月)	
28	火	ゆかりごはん かぼちゃコロッケ もやしのサラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 フルーン 豆腐のみそ汁	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 野菜ソテー マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ゆかりごはん かぼちゃコロッケ もやしのサラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 フルーン 豆腐のみそ汁	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 野菜ソテー マカロニサラダ フルーン 豆腐のみそ汁	1月21日 (火)	
29	水	米飯 キャベツメンチカツ しめじと青菜のひたし 切干大根の炒り煮 にら卵スープ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャガイモのソテー 春雨サラダ しらすの佃煮 にら卵スープ	米飯 キャベツメンチカツ しめじと青菜のひたし 切干大根の炒り煮 しらすの佃煮 にら卵スープ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャガイモのソテー 春雨サラダ しらすの佃煮 にら卵スープ	1月22日 (水)	
30	木	米飯 さばのネギソース揚げ 華風あえ ちくわのきんぴら もずくのスープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め じゃが芋とツナの煮物 もやしの浸し もずくのスープ	米飯 さばのネギソース揚げ 華風あえ ちくわのきんぴら じゃり豆 もずくのスープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め もやしの浸し じゃが芋とツナの煮物 じゃり豆 もずくのスープ	1月23日 (木)	
31	金	米飯 白身魚フライ シャキシャキサラダ カラフルビーンズ わかめスープ	チーズパン スパゲティミートソース 北海道牛乳プリン コールドソーダ	チーズパン 白身魚フライ シャキシャキサラダ カラフルビーンズ コーンソテー わかめスープ	米飯 チンジャオロースー ポークしゅうまい 北海道牛乳プリン コーンソテー わかめスープ	1月24日 (金)	

※ 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。

1月平均栄養価

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
849	32.9	25.3	427	131	3.9	4.0	1,264	310	0.50	0.63	34	6.1	3.1

* 1月20日から24日は給食週間です *

新潟市の給食が昭和22年(1947年)1月20日に始まったことを記念して給食週間が設けられました。開始当時は戦後の食糧難でしたが、現代は食べるものに困ることはなくなりました。しかし一方で、たくさんの食品の中から自分に必要なものを考えて選択していかなければなりません。給食週間を機に、自分の食生活を振り返ってみましょう。



1月分栄養価

月・日	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム μmg	鉄mg	亜鉛mg	ナトリウムmg	レチノール 当量μg	VB1mg	VB2mg	VCmg	食物繊維g	食塩g
1月7日	A	845	32.3	25.0	111.8	424	151	4.0	3.3	967	189	0.44	0.58	16	6.4	2.3
	B	800	33.5	21.1	104.8	529	145	2.9	4.4	1257	229	0.83	0.74	42	6.0	3.1
	C	845	32.3	25.0	111.8	424	151	4.0	3.3	967	189	0.44	0.58	16	6.4	2.3
	D	825	35.0	22.0	118.8	358	160	3.8	4.5	1420	221	0.93	0.65	61	8.5	3.5
1月8日	A	923	31.6	24.7	126.7	407	102	5.4	4.4	1310	233	0.54	0.61	131	5.9	3.2
	B	944	34.4	31.4	118.6	539	273	7.3	4.2	1296	211	0.60	0.54	101	6.3	3.2
	C	891	31.7	24.6	124.0	392	91	6.1	4.5	1224	279	0.48	0.74	126	5.1	2.9
	D	908	31.6	29.4	117.6	529	237	7.2	4.0	1228	236	0.54	0.54	103	6.5	3.1
1月9日	A	815	34.0	22.4	117.8	382	174	3.7	4.3	1333	387	0.83	0.64	22	10.4	3.3
	B	878	30.5	26.6	123.8	305	113	2.3	3.8	868	188	0.38	0.55	36	3.7	2.0
	C	832	36.7	22.7	120.4	465	184	4.3	4.6	1406	387	0.84	0.65	25	10.4	3.5
	D	895	33.2	26.9	126.5	388	123	3.0	4.1	941	188	0.39	0.56	39	3.7	2.2
1月10日	A	857	28.0	24.2	108.0	276	90	4.0	3.7	1249	2639	0.37	0.78	17	4.4	3.0
	B	796	32.0	26.9	103.3	389	133	3.3	3.4	1486	265	0.57	0.68	25	7.6	3.6
	C	875	29.4	25.2	109.5	291	97	4.2	3.9	1355	2651	0.42	0.83	21	5.1	3.2
	D	859	37.3	27.7	112.0	366	137	3.2	3.8	1214	270	0.38	0.71	17	5.0	2.8
1月14日	A	879	37.2	29.7	117.0	723	134	6.8	4.6	1562	290	0.50	0.70	34	7.1	3.9
	B	828	31.2	22.3	108.6	316	127	3.1	3.8	822	82	0.30	0.61	16	6.8	2.0
	C	879	37.2	29.7	117.0	723	134	6.8	4.6	1562	290	0.50	0.70	34	7.1	3.9
	D	828	31.2	22.3	108.6	316	127	3.1	3.8	822	82	0.30	0.61	16	6.8	2.0
1月15日	A	862	35.3	26.5	112.0	389	140	4.2	4.6	1427	263	0.77	0.61	28	7.8	3.6
	B	831	34.4	23.7	115.0	330	103	3.1	4.5	1100	236	0.52	0.59	34	4.2	2.6
	C	866	35.5	25.9	115.5	386	145	4.5	4.7	1687	247	0.76	0.61	25	9.0	4.2
	D	857	35.6	23.2	121.2	340	116	3.7	4.7	1122	222	0.53	0.58	32	6.0	2.6
1月16日	A	827	29.5	29.2	98.2	488	113	3.8	3.6	1084	140	0.31	0.57	11	5.4	2.6
	B	851	35.4	25.1	105.9	490	123	2.9	3.9	1108	211	0.55	0.77	31	4.0	2.7
	C	851	30.9	30.3	100.3	520	118	4.5	3.7	1306	192	0.36	0.63	20	6.3	3.1
	D	848	35.1	25.2	104.7	476	120	2.8	3.9	1021	169	0.55	0.76	24	3.6	2.4
1月17日	A	859	33.3	27.7	108.3	361	118	3.3	3.7	1132	200	0.39	0.49	36	5.7	2.8
	B	821	36.2	25.4	108.5	328	123	3.1	4.6	1059	196	0.99	0.61	41	6.2	2.5
	C	859	33.3	27.7	108.3	361	118	3.3	3.7	1132	200	0.39	0.49	36	5.7	2.8
	D	867	40.1	27.1	112.3	362	132	3.6	4.8	1283	223	0.99	0.62	42	6.8	3.1
1月20日	A	844	34.6	21.6	103.0	345	98	3.3	3.3	922	275	0.46	0.59	37	4.6	2.3
	B	825	37.1	15.3	117.4	377	155	2.7	4.3	1026	159	0.35	0.48	48	5.1	2.5
	C	836	37.0	23.5	108.5	361	116	3.8	3.4	892	275	0.52	0.62	37	6.3	2.3
	D	835	40.9	17.4	126.5	448	182	4.3	4.7	1194	238	0.45	0.59	62	8.1	3.0
1月21日	A	802	28.9	26.5	112.0	414	127	3.2	3.8	1731	293	0.30	0.73	32	7.0	4.1
	B	898	33.7	25.1	114.1	485	117	3.9	4.3	1193	183	0.40	0.66	28	5.7	3.0
	C	827	29.0	26.5	118.1	416	130	3.3	3.8	1731	293	0.32	0.73	34	7.2	4.1
	D	872	31.8	23.9	112.0	459	110	3.6	4.2	1118	171	0.36	0.65	22	5.2	2.8
1月22日	A	849	31.2	29.2	113.5	455	155	4.3	4.0	1111	246	0.42	0.64	15	7.3	2.6
	B	818	35.7	24.3	110.3	353	110	3.3	3.7	1528	358	0.47	0.61	38	7.7	4.0
	C	884	33.5	32.0	113.5	698	163	4.4	4.3	1243	275	0.42	0.68	15	7.3	2.9
	D	836	41.8	25.5	106.4	561	164	3.0	4.3	1181	237	0.44	0.65	29	5.0	2.8
1月23日	A	824	34.9	25.3	101.2	481	138	5.6	3.9	1233	176	0.33	0.72	15	5.0	3.1
	B	835	29.7	25.3	109.9	810	97	4.0	3.5	1116	174	0.28	0.54	26	4.6	2.8
	C	805	34.3	23.9	99.4	410	116	5.2	3.8	1114	174	0.35	0.72	12	4.8	2.8
	D	886	33.2	27.3	115.1	828	120	4.7	3.8	1202	174	0.35	0.57	26	6.4	3.0
1月24日	A	832	26.3	25.2	119.3	331	87	4.5	3.7	1368	204	0.26	0.55	12	5.4	3.4
	B	875	29.4	22.6	114.3	533	119	2.6	4.0	1064	210	0.73	0.68	43	6.4	2.4
	C	858	26.5	25.2	125.5	332	88	4.5	3.8	1369	204	0.26	0.56	13	5.8	3.4
	D	887	29.7	24.5	115.2	552	117	2.8	4.3	1071	213	0.61	0.72	50	6.2	2.5
1月27日	A	845	33.2	27.0	104.6	485	130	4.3	4.4	1095	331	0.49	0.58	40	6.3	2.8
	B	787	30.9	22.4	112.2	323	120	2.4	4.1	1059	206	0.40	0.56	11	5.5	2.6
	C	867	33.9	26.7	110.9	498	135	4.6	4.3	1255	436	0.47	0.58	39	7.4	3.3
	D	845	32.9	27.2	112.2	327	144	2.8	4.6	1081	206	0.45	0.58	11	6.2	2.7
1月28日	A	794	21.4	23.6	107.4	352	138	2.5	3.3	1513	513	0.32	0.52	14	5.9	3.5
	B	872	32.0	27.0	123.4	335	135	3.4	4.1	1350	236	0.50	0.57	40	5.6	3.2
	C	782	21.0	23.1	105.6	348	137	2.5	3.3	1470	499	0.32	0.48	12	5.8	3.4
	D	907	32.4	27.0	132.8	341	141	3.5	4.2	1350	253	0.51	0.58	40	6.7	3.2
1月29日	A	828	28.1	25.1	119.5	376	96	3.7	3.8	1317	270	0.49	0.66	30	5.9	3.3
	B	811	36.9	18.1	119.5	306	109	2.6	4.3	1464	240	0.40	0.65	37	3.4	3.7
	C	853	30.6	25.6	122.1	403	107	3.8	3.9	1523	284	0.50	0.66	30	6.0	3.8
	D	811	36.9	18.1	119.5	306	109	2.6	4.3	1464	240	0.40	0.65	37	3.4	3.7
1月30日	A	857	31.6	28.9	112.8	319	129	2.7	3.3	1351	227	0.39	0.61	26	3.9	3.4
	B	812	31.4	23.4	115.6	462	155	4.9	4.3	1329	384	0.51	0.60	40	5.3	3.2
	C	872	32.1	29.8	114.3	321	135	2.8	3.4	1372	227	0.41	0.61	26	3.9	3.5
	D	827	31.9	24.3	117.1	464	161	5.0	4.4	1350	384	0.53	0.60	40	5.3	3.3
1月31日	A	853	30.7	26.1	108.8	295	119	3.0	3.5	1165	204	0.46	0.50	25	6.3	2.8
	B	898	36.9	23.7	97.7	563	130	7.2	4.5	2143	275	1.02	0.77	37	9.1	5.3
	C	868	37.2	33.8	37.2	403	125	3.3	3.3	1860	235	1.05	0.88	32	9.0	4.6
	D	835	34.0	23.5	108.2	462	105	6.4	4.4	1375	100	0.79	0.60	30	5.3	3.4