

平成28年

新潟市中学校スクールランチ

3 月分

Lunch Box MENU



C

D

C

D

1 火	スペイン風オムレツ 902kcal	鶏肉のみそがらめ 856kcal
--------	----------------------	---------------------

2 水	鶏肉のピリ辛焼き 859kcal	鶏肉けのオイスターソース炒め 851kcal
--------	---------------------	---------------------------

「献の部旬献立」

3 木	コーンしょうまい 871kcal	鶏肉のチーズ焼き 837kcal
--------	---------------------	---------------------

4 金	ソーセージと野菜のソテー 960kcal	甘えびのから揚げ 804kcal
--------	-------------------------	---------------------

7 月	肉団子の串焼き 813kcal	おからきすの揚げ焼き 860kcal
--------	--------------------	-----------------------

8 火	鶏肉の香り揚げ 804kcal	鶏肉と厚揚げのみそ炒め 887kcal
--------	--------------------	------------------------

9 水	メンチカツ 910kcal	鶏肉のトウバンジャン炒め 900kcal
--------	------------------	-------------------------

10 木	石身魚フライ 821kcal	鶏肉の照焼 867kcal
---------	-------------------	------------------

11 金	そばの味噌煮 855kcal	ししゃもの焼塩揚げ 783kcal
---------	-------------------	----------------------

14 月	ホイコーロー 821kcal	石身魚の塩焼き揚げ 824kcal
---------	-------------------	----------------------

15 火	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 862kcal	まおらの味噌焼き 845kcal
---------	------------------------	---------------------

16 水	そばの西京焼き 849kcal	おレイの豆腐あんかけ 874kcal
---------	--------------------	-----------------------

17 木	ブレンオムレツ 900kcal	鶏肉の具 844kcal
---------	--------------------	-----------------

18 金	鶏肉と大豆の揚げ煮 873kcal	鶏のみそネーズ焼き 813kcal
---------	----------------------	----------------------

22 火	鶏肉のくわ焼き 820kcal	鶏のチーズフライ 849kcal
---------	--------------------	---------------------

卒業おめでとうございます

一日一日、春に近づいています。
冬の寒さに逆戻りしてしまう日もありますが、
三寒四温の中、草木は春の準備を進めています。

三月は別れの季節。三年生は卒業を迎えます。
スクールランチには、給食の時間が皆さんにとって思い出になるよう、また、中学校を卒業しても自分の健康のために自分の力で食事を選んで行ってほしいという願いが込められています。

一・二年生にとっても三月はしめくくりの時期になります。スクールランチを残さず食べて、心身ともに健康に過ごしましょう。

