

# 2022年 中学校スクールランチメニュー (3月分)



今月の目標 健康的な食生活を送ることができたかを振り返ろう

予約締切日が早くなっています。  
予約忘れに注意しましょう。

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
1	火	ケチャップライスのクリームソースかけ パンフキンエッグ フレンチサラダ チーズ	米飯 ★鶏肉のアーモンドがらめ ★小松菜のひたし くきわかめのみそ汁 チーズ 白菜スープ	ケチャップライスのパンフキンエッグ ★小松菜のひたし フレンチサラダ チーズ クリームソース	米飯 ★鶏肉のアーモンドがらめ ★小松菜のひたし くきわかめのみそ汁 チーズ 白菜スープ	2月21日 (月)	
2	水	米飯 さばのカレー揚げ 青菜のひたし ★カラフルビーンズ えのきのみそ汁	米飯 チャブチェ コーンしゅうまい わかめサラダ えのきのみそ汁	米飯 さばのカレー揚げ 青菜のひたし ★カラフルビーンズ 大根漬け えのきのみそ汁	米飯 チャブチェ コーンシューマイ わかめサラダ 大根漬け えのきのみそ汁	2月22日 (火)	
		<b>ひなまつり献立</b>					
3	木	★五目ちらしずし 厚焼き卵 ごま酢和え 車麩といんげんの含め煮 ★ピーチゼリー 豆腐のすまし汁	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 甘辛肉団子 こらともやしのソテー ★ピーチゼリー	★五目ちらしずし 厚焼き卵 ごま酢和え 車麩といんげんの含め煮 ★ピーチゼリー 豆腐のすまし汁	米飯 ほうれん草と豚肉のあんかけ 甘辛肉団子 こらともやしのソテー ★ピーチゼリー 豆腐と絹さやのすまし汁	2月24日 (木)	
4	金	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 焼き餃子 切干大根のナムル さやえんどうのみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ しめじと青菜のひたし 鶏肉とナッツの炒め物 さやえんどうのみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 焼き餃子 切干大根のナムル 白菜漬け さやえんどうのみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ しめじと青菜のひたし 鶏肉とナッツの炒め物 白菜漬け さやえんどうのみそ汁	2月25日 (金)	
7	月	米飯 ★鶏肉のきじ焼き 大根サラダ 豚肉と生揚げのみそ煮 きのこ汁	わかめごはん ししゃものフライ キャベツのひたし じゃが芋のきんぴら きのこ汁	米飯 ★鶏肉のきじ焼き 大根サラダ 豚肉と生揚げのみそ煮 アーモンド きのこ汁	わかめごはん ししゃものフライ キャベツのひたし じゃが芋のきんぴら アーモンド きのこ汁	2月28日 (月)	
8	火	米飯 あじフライ コーン入りひたし ポテトサラダ 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 もやしのサラダ 切り昆布の煮付け 麩のみそ汁	米飯 あじフライ コーン入りひたし ポテトサラダ 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 もやしのサラダ 切り昆布の煮付け 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	3月1日 (火)	
9	水	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ペンネのケチャップあえ じゃが芋とツナの煮物 春雨スープ	(米飯) タンタン麺 春巻 華風和え	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ペンネのケチャップあえ じゃが芋とツナの煮物 金時豆の甘煮 春雨スープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 春巻 華風和え 金時豆の甘煮 春雨スープ	3月2日 (水)	
10	木	米飯 ★さわらの西京焼き アーモンド和え 肉じゃが しめじのみそ汁	米飯 いわしのカリカリフライ いらともやしの卵いため 昆布と豚肉の炒り煮 しめじのみそ汁	米飯 ★さわらの西京焼き アーモンド和え 肉じゃが 大根のゆかりあえ しめじのみそ汁	米飯 いわしのカリカリフライ いらともやしの卵いため 昆布と豚肉の炒り煮 大根のゆかりあえ しめじのみそ汁	3月3日 (木)	
11	金	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 フルーツ漬け 春雨サラダ わかめのみそ汁	米飯 さばのみそ煮 なめだけ和え カシューナッツ 高野豆腐の煮物 わかめのみそ汁	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 フルーツ漬け 春雨サラダ 味付け海苔 わかめのみそ汁	米飯 さばのみそ煮 なめだけ和え 高野豆腐の煮物 カシューナッツ わかめのみそ汁	3月4日 (金)	
14	月	米飯 豚肉の生姜焼き風 スパゲティサラダ 粉ふき芋 ヨーグルト もずくと卵のスープ	ゆかりごはん いかフライ ツナサラダ 切干大根の炒り煮 ヨーグルト もずくと卵のスープ	米飯 豚肉の生姜焼き風 粉ふき芋 スパゲティサラダ ヨーグルト もずくと卵のスープ	ゆかりごはん いかフライ ツナサラダ 切干大根の炒り煮 ヨーグルト もずくと卵のスープ	3月7日 (月)	
15	火	米飯 えびシューマイ くきわかめのサラダ 白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 大根漬け 生揚げの五目煮 白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 えびシューマイ くきわかめのサラダ ブルー(個) 白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 大根漬け 生揚げの五目煮 ブルー(個) 白菜と打ち豆のみそ汁	3月8日 (火)	
16	水	米飯 カレイのネギソース揚げ 小松菜のソテー シャキシャキサラダ ★清見オレンジ こらとえのきのみそ汁	コッペパン ★あざりとこのこのトマトがけ フレンチサラダ ★清見オレンジ	米飯 カレイのネギソース揚げ 小松菜のソテー シャキシャキサラダ 桃缶 こらとえのきのみそ汁	米飯 チキンのチーズ焼き フレンチサラダ ★カラフルビーンズ 桃缶 こらとえのきのみそ汁	3月9日 (水)	
17	木	米飯 さけのチーズフライ コールスロー 五目豆 豚汁	米飯 ハンバーグのきのこあんかけ ごま和え ひじきの炒め煮 豚汁	米飯 さけのチーズフライ コールスロー 五目豆 パイン缶 豚汁	米飯 ハンバーグのきのこあんかけ ごま和え ひじきの炒め煮 パイン缶 豚汁	3月10日 (木)	

日 曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
18 金	ホークカレーライス ★小松菜のソテー プレーンオムレツ いちごゼリー	麻婆丼 揚げ餃子 もやしのサラダ いちごゼリー	麦ごはん プレーンオムレツ ★小松菜のソテー グリーンサラダ いちごゼリー ホークカレー	麦ごはん 揚げ餃子 ★小松菜のソテー もやしのサラダ いちごゼリー 麻婆丼の具	3月11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。

## 3月分栄養価

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
854	33.2	25.4	454	128	5.1	4.1	1,298	298	0.96	0.67	31	7.8	3.2

## ひなまつり



**ひなまつり**は、「桃の節句」や「上巳（じょうし）の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。「上巳」とは、旧暦3月の上旬の「巳（み）の日」のことなどで、3月最初の巳の日に行っていた「上巳の節句」が3月3日に固定されたのは中国の三国時代（3世紀半ばごろ）といわれます。紙で人の形を作り、それにけがれを移して川や海に流して災厄をはらう祭礼のかたちは、「流し雛（ひな）」として今も各地に残っています。現在のひな人形は、この人形が江戸時代に美しい人形に発展したものと考えられます。

**スクールランチ**では、3月3日に「ひなまつり献立」を実施します。さまざまな食材を酢飯の上に散らした「ちらし寿司」、ひなまつりに欠かせない桃の花をイメージした「ももゼリー」でお祝いです。様々な食材を酢飯の上に散らす「ちらし寿司」は、江戸時代の終わり頃に一般家庭でお祝い膳として作られるようになった料理です。長寿を意味する「えび」や、見通しが良いとされている「れんこん」などを使うのが主流で、縁起の良い料理とも言われています。江戸時代の大奥でも親しまれていたそうです。



### 潮汁(うしお汁)



ひなまつりの行事食のひとつに「ハマグリの潮汁」があります。潮汁とは、魚介類を煮てだしをとる和食のお吸い物の一つで、食材のうま味を生かし、主に塩などでシンプルに味付けするのが特徴です。

ハマグリのほかには、タイ・アマダイ・スズキといった白身魚の頭やアラ、骨付きの切り身などが使われ、汁ものに香りを添える「吸い口」には木の芽やゆず、みつ葉などが使われます。

潮汁のルーツは室町時代にさかのぼり、漁師が海水くんで魚介類を煮た料理がもとになったとされています。郷土料理では、青森県の「いちご煮」(ウニとアワビ)や大阪府の「船場汁」

**1年間の学びを締めくくる月**になりました。スクールランチでは、みなさんが元気に成長できるように、栄養のバランスを考えたり、旬の食材をたくさん取り入れたりして様々なメニューをお届けしてきました。

**将来、大人になった時に**しっかりと自立していくためには、衣食住の「食」の部分がとても大切になってきます。食に関する正しい知識を身に付け、健康的な食生活を営める大人への準備を続けていきましょう！

【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

[https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho\\_chu\\_school/kyushoku/schoollunch/index.html](https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html)



3年間をふりかえってみましょう。