



# 2023年度 中学校スクールランチメニュー (1月分)

**今月の目標 食文化について考えよう**

1月9日～15日は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
9	火	★ポークカレーライス いんげん豆のサラダ みかんゼリー	★麻婆丼 春巻 中華サラダ みかんゼリー	麦ごはん プレーンオムレツ 野菜ソテー いんげん豆のサラダ みかんゼリー ★ポークカレー	麦ごはん 春巻 野菜ソテー 中華サラダ みかんゼリー ★麻婆丼の具	12月18日 (月)	
10	水	米飯 えびシュウマイ ★ごぼうサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 ニラとえのきのスープ	(米飯) ★かしわうどん いかメンチカツ 小松菜の浸し	米飯 えびシュウマイ ★ごぼうサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 肉みそ ニラとえのきのスープ	米飯 いかメンチカツ 小松菜の浸し フルーツ杏仁 肉みそ ニラとえのきのスープ	12月19日 (火)	
11	木	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 焼き餃子 ★アーモンドキャベツ	米飯 ★マママメコロッケ もやしのサラダ 高野豆腐の煮物 油揚げのみそ汁	麦ごはん ほうれん草と豚肉のあんかけ 焼き餃子 ★アーモンドキャベツ 大根漬 油揚げのみそ汁	米飯 ★マママメコロッケ もやしのサラダ 高野豆腐の煮物 大根漬 油揚げのみそ汁	12月20日 (水)	
12	金	豚丼 甘えびのから揚げ ★切干大根のナムル 生揚げのみそ汁	米飯 鶏肉のカレー焼き ちんげん菜のソテー ★チーズ入りマカロニサラダ 生揚げのみそ汁	麦ごはん 甘えびのから揚げ 塩キャベツ ★切干大根のナムル じゃが芋のソテー 昆布の佃煮 豚丼の具	米飯 鶏肉のカレー焼き ちんげん菜のソテー ★チーズ入りマカロニサラダ 昆布の佃煮 生揚げのみそ汁	12月21日 (木)	
<b>正月献立</b>							
15	月	★梅ごはん ★照焼豆腐ハンバーグ ★ちくわのきんぴら ★ごま酢和え ★黒豆 ★こうとう汁	★梅ごはん ★照焼豆腐ハンバーグ ★ちくわのきんぴら ★ごま酢和え ★黒豆 ★こうとう汁	★梅ごはん ★照焼豆腐ハンバーグ ★ちくわのきんぴら ★ごま酢和え ★黒豆 ★こうとう汁	★梅ごはん ★照焼豆腐ハンバーグ ★ちくわのきんぴら ★ごま酢和え ★黒豆 ★こうとう汁	12月22日 (金)	
16	火	すき焼き丼 チーズはんぺんフライ ★フルーツ漬 えのきのみそ汁	米飯 ★さばの生姜焼き 小松菜の浸し じゃが芋のそぼろ煮 えのきのみそ汁	麦ごはん すき焼き ★フルーツ漬 スパゲティサラダ ヨーグルト えのきのみそ汁	米飯 ★さばの生姜焼き 小松菜の浸し じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト えのきのみそ汁	1月9日 (火)	
17	水	ピビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ ★もずくのスープ	米飯 チーズささみフライ ごま和え 野菜ソテー ★もずくのスープ	麦ごはん ピビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ 大根のゆかりあえ ★もずくのスープ	米飯 チーズささみフライ ごま和え 野菜ソテー 大根のゆかりあえ ★もずくのスープ	1月10日 (水)	
18	木	米飯 ★キャベツメンチカツ ほうれん草のひたし カレーポテト 野菜汁	★甘辛ジャージャー丼 ビーンズサラダ チーズ	米飯 ★キャベツメンチカツ ほうれん草のひたし カレーポテト 白菜漬 野菜汁	麦ごはん ★甘辛ジャージャー丼の具 ビーンズサラダ キャベツと玉ねぎのソテー 白菜漬 野菜汁	1月11日 (木)	
19	金	米飯 ★肉団子のうま煮 風味漬 豚肉とごぼうの甘辛煮 しめじのみそ汁	(ごまパン) ★あさりのクリームスパゲティ コーンサラダ	米飯 ★肉団子のうま煮 風味漬 豚肉とごぼうの甘辛煮 ハイン缶 しめじのみそ汁	米飯 ★白身魚の竜田揚げ コーンサラダ 肉じゃが ハイン缶 しめじのみそ汁	1月12日 (金)	
22	月	米飯 ミートコロッケ ★大根サラダ フルーツミックス スープカレー	米飯 さばのごま照焼き ★もやしの華風和え くきわかめのきんぴら スープカレー	米飯 ミートコロッケ ★大根サラダ フルーツミックス 福神和え スープカレー	米飯 さばのごま照焼き ★もやしの華風和え くきわかめのきんぴら 福神和え スープカレー	1月15日 (月)	
23	火	米飯 ★ハンバーグのケチャップ煮 ツナサラダ 切干大根の炒り煮 コーンスープ	★麻婆はるさめ丼 シャキシャキサラダ コーンスープ	米飯 ★ハンバーグのケチャップ煮 切干大根の炒り煮 ツナサラダ ピリ辛こんにゃく コーンスープ	麦ごはん ★麻婆はるさめ 切干大根の炒り煮 シャキシャキサラダ ピリ辛こんにゃく コーンスープ	1月16日 (火)	
24	水	★豚たま丼 大豆の甘辛煮 ★ナムル 豆腐のスープ	(米飯) ★タンタン麺 ★揚げ餃子 コーンサラダ	麦ごはん ★豚たま煮 コーンサラダ ★ナムル 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ	米飯 ★揚げ餃子 コーンサラダ 豚肉と生揚げのみそ煮 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ	1月17日 (水)	

日 曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
25 木	★ケチャップライスのクリームソースかけ ウインナーソーセージ わかめサラダ	★コッペパン ★りんごジャム 白身魚フライ もやしのソテー ★チーズ入りスパサラダ ミネストローネスープ	★ケチャップライスの ウインナーソーセージ もやしのソテー わかめサラダ 大根の甘酢漬け ★クリームソース	★コッペパン ★りんごジャム 白身魚フライ もやしのソテー ★チーズ入りスパサラダ 大根の甘酢漬け ミネストローネスープ	1月18日 (木)	
26 金	★和風カレー丼 ナムル みかん缶	米飯 ★さばのごま揚げ 春雨サラダ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	麦ごはん プレーンオムレツ 風味漬け ナムル みかん缶 ★和風カレー	米飯 ★さばのごま揚げ 春雨サラダ ひじきの炒め煮 みかん缶 大根のみそ汁	1月19日 (金)	
29 月	★ハッシュドポークライス グリーンサラダ ★さつまいもチップス	★ハッシュドポークライス グリーンサラダ ★さつまいもチップス	麦ごはん ポテトコロケ きのこソテー グリーンサラダ ★さつまいもチップス ★ハッシュドポーク	麦ごはん ポテトコロケ きのこソテー グリーンサラダ ★さつまいもチップス ★ハッシュドポーク	1月22日 (月)	
30 火	★豚キムチ丼 もやしのサラダ 桃缶 油揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 桃缶 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★豚キムチ チーズポテト もやしのサラダ 桃缶 油揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 桃缶 油揚げのみそ汁	1月23日 (火)	
31 水	米飯 チキンのチーズ焼き コーンサラダ ★切り昆布とじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	米飯 鉄腕カレーメンチカツ おひたし ★車麩といんげんの含め煮 白菜のみそ汁	米飯 チキンのチーズ焼き コーンサラダ ★切り昆布とじゃが芋の煮物 金時豆の甘煮 白菜のみそ汁	米飯 鉄腕カレーメンチカツ おひたし ★車麩といんげんの含め煮 金時豆の甘煮 白菜のみそ汁	1月24日 (水)	

※ 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	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
859	32.0	25.3	409	123	5.70	4.0	1,323	278	1.17	0.63	35	7.8	3.2



本年もスクールランチをよろしくお願ひいたします。  
お正月に食べる代表的なものといえば「おせち料理」  
でしょうか。おせち料理にはどの食材にも一つ一つ意  
味が込められています。

- 海老・・・腰が曲がるまで長生きできるように
- 昆布・・・よろこぶから縁起が良い
- 紅白かまぼこ・・・切ると初日の出のように見える  
赤には魔除けの意味もある
- 黒豆・・・豆に働けるように（健康を願う）
- ごぼう・・・深く根をはり繁栄するように

15日は正月献立、新潟（主に中越地方）の伝統お  
雑煮「こうとう汁」です。こうとうとは野菜を薄  
く切る道具のことで大根など野菜が多く入り汁が少な  
いのが特徴です。汁が少ないので餅は雑煮には入れず  
に餡やきなこをまぶし別に  
食べる事が多いようです。  
新潟の伝統的なお雑煮を  
スクールランチでも味わいましょう。



全国学校給食週間は、昭和25年から始まった  
取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深め  
ることを目的に実施されます。学校給食はもとも  
と貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を  
改善させるためのものでしたが、現在では役割が  
大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食  
に関する正しい知識・実践力を身に付けるための  
大きな役割を担っています。

新潟市中学校スクールランチは「食の自己管理  
能力の育成」、「楽しい会食」、「好ましい人間  
関係の醸成」の3つを目標に、中でも「自分の健  
康とそれに適した食生活を自主的に自己管理でき  
る能力を育てる」ことを最も重視しています。小  
学校では、全員が同じ献立で給食を食べることで  
健康な生活の土台づくりを進め、中学校のスク  
ールランチでは、この小学校の基盤に立って「自ら  
の健康を考えて、自分で食事を選択できる生徒」  
へのレベルアップを図ることを目指しています。

新潟市のホームページで、使用食材表、アレルギー情報などを  
掲載していますので、ぜひご覧ください！

新潟市中学校スクールランチ

検索