

2024年 中学校スクールランチメニュー (5月分)



今月の目標 からだの成長に必要な栄養素を知ろう

5月上旬の締切日がとても早くなっています。  
予約忘れがないように注意しましょう！

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	水	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 もやしのサラダ わかめのみそ汁	ゆかりごはん 千草焼き風 ★鶏肉と大根の炒め煮 マカロニサラダ わかめのみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 キャベツの辛味炒め もやしのサラダ ほうれん草のひたし わかめのみそ汁	ゆかりごはん 千草焼き風 マカロニサラダ ★鶏肉と大根の炒め煮 ほうれん草のひたし わかめのみそ汁	4月23日 (火)	
<b>端午の節句献立</b>							
2	木	米飯 ★チキンのチーズ焼き ★春雨サラダ ★生揚げの五目煮 ★柏もち ★もずくのスープ	米飯 ★チキンのチーズ焼き ★春雨サラダ ★生揚げの五目煮 ★柏もち ★もずくのスープ	米飯 ★チキンのチーズ焼き ★春雨サラダ ★生揚げの五目煮 ★柏もち ★もずくのスープ	米飯 ★チキンのチーズ焼き ★春雨サラダ ★生揚げの五目煮 ★柏もち ★もずくのスープ	4月24日 (水)	
7	火	米飯 メンチカツ ★じゃが芋と人参のペッパー炒め 中華サラダ ニラとえのきのスープ	★チンジャオロースー丼 焼き餃子 大根とツナのサラダ ニラとえのきのスープ	米飯 メンチカツ ★じゃが芋と人参のペッパー炒め 中華サラダ 金時豆の甘煮 ニラとえのきのスープ	麦ごはん ★チンジャオロースー 焼き餃子 大根とツナのサラダ 金時豆の甘煮 ニラとえのきのスープ	4月25日 (木)	
8	水	わかめごはん ししゃものフライ 粉ふき芋 フレンチサラダ ★白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め カラフルビーンズ 青菜のひたし ★白菜と打ち豆のみそ汁	わかめごはん ししゃものフライ 粉ふき芋 フレンチサラダ 即席漬 ★白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め 青菜のひたし カラフルビーンズ 即席漬 ★白菜と打ち豆のみそ汁	4月26日 (金)	
9	木	米飯 ★照焼きハンバーグ チーズ入りスパサラダ 大根のべっこう煮 きのこスープ	(米飯) 肉うどん ★マメマメコロッケ 風味漬	米飯 ★照焼きハンバーグ チーズ入りスパサラダ 大根のべっこう煮 ヨーグルト きのこスープ	米飯 ★マメマメコロッケ 風味漬 大根のべっこう煮 ヨーグルト きのこスープ	4月30日 (火)	
10	金	米飯 さわらの西京焼き 青菜のソテー ★豚肉とごぼうの甘辛煮 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース グリーンサラダ ★車麩といんげんの含め煮 油揚げのみそ汁	米飯 さわらの西京焼き 青菜のソテー ★豚肉とごぼうの甘辛煮 大根の甘酢漬 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース グリーンサラダ ★車麩といんげんの含め煮 大根の甘酢漬 油揚げのみそ汁	5月1日 (水)	
13	月	チキンカレーライス チーズオムレツ ★白インゲンのサラダ	麻婆丼 ★棒餃子 キャベツのひたし	米飯 チーズオムレツ ★白インゲンのサラダ フルーツミックス ピリ辛こんにゃく チキンカレー	麦ごはん ★棒餃子 キャベツのひたし フルーツミックス ピリ辛こんにゃく 麻婆丼の具	5月2日 (木)	
14	火	米飯 ★いかフライ ごま和え 炒り豆腐 しめじのみそ汁	米飯 ★さばのごま照焼き コールスロー 肉じゃが しめじのみそ汁	米飯 ★いかフライ ごま和え 炒り豆腐 チーズ しめじのみそ汁	米飯 ★さばのごま照焼き コールスロー 肉じゃが チーズ しめじのみそ汁	5月7日 (火)	
15	水	★たけのこごはん ★ちくわの磯辺揚げ しめじと青菜のひたし 五目豆 じゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	★たけのこごはん ★ちくわの磯辺揚げ しめじと青菜のひたし 五目豆 みかん缶 じゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 春雨サラダ みかん缶 じゃが芋のみそ汁	5月8日 (水)	
16	木	米飯 鶏肉のカレー焼き ★シャキシャキサラダ 切干大根の炒り煮 ニラたまスープ	(米飯) ★五目塩ラーメン かぼちゃコロッケ コーンサラダ	米飯 鶏肉のカレー焼き ★シャキシャキサラダ 切干大根の炒り煮 肉みそ ニラたまスープ	米飯 ★かぼちゃコロッケ コーンサラダ 切干大根の炒り煮 肉みそ ニラたまスープ	5月9日 (木)	
17	金	コッペパン ソーセージのケチャップあえ パンネのソテー ★フロッコリーサラダ クリームスープ	米飯 鶏肉のから揚げ ★ビーンズサラダ じゃがいものきんぴら クリームスープ	コッペパン ソーセージのケチャップあえ パンネのソテー ★フロッコリーサラダ パイン缶 クリームスープ	米飯 鶏肉のから揚げ ★ビーンズサラダ じゃがいものきんぴら パイン缶 クリームスープ	5月10日 (金)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
20	月	米飯 ★肉団子のうま煮 アーモンド和え チーズポテト 豚汁	米飯 ★さばの竜田揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 豚汁	米飯 ★肉団子のうま煮 アーモンド和え チーズポテト きゅうりの甘辛 豚汁	米飯 ★さばの竜田揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 豚汁	5月13日 (月)	
21	火	米飯 ミートコロック 野菜のソテー ★スパゲティサラダ なめこ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め ★くきわかめとツナのサラダ 大豆の甘辛煮 なめこ汁	米飯 ミートコロック 野菜のソテー ★スパゲティサラダ 大豆の甘辛煮 なめこ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 野菜のソテー ★くきわかめとツナのサラダ 大豆の甘辛煮 なめこ汁	5月14日 (火)	
22	水	★ハッシュドポークライス ブレンオムレツ 即席漬け	★中華丼 春巻 春雨サラダ	麦ごはん ブレンオムレツ きのこソテー 即席漬け 桃缶 ★ハッシュドポーク	麦ごはん 春巻 きのこソテー 春雨サラダ 桃缶 ★中華丼の具	5月15日 (水)	
23	木	米飯 ★白身魚フライ ちくわのごま和え じゃが芋のそぼろ煮 麩のみそ汁	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根の炒り煮 華風和え 麩のみそ汁	米飯 ★白身魚フライ ちくわのごま和え じゃが芋のそぼろ煮 ブルーン(個) 麩のみそ汁	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め 華風和え 切干大根の炒り煮 ブルーン(個) 麩のみそ汁	5月16日 (木)	
24	金	米飯 ★チキンたれカツ ★大根サラダ いんげんとじゃがいものソテー キムチスープ	★ピビンバ コーンシュウマイ キャベツソテー キムチスープ	米飯 ★チキンたれカツ ★大根サラダ いんげんとじゃがいものソテー 金時豆の甘煮 キムチスープ	麦ごはん ★ピビンバ コーンシュウマイ キャベツソテー 金時豆の甘煮 キムチスープ	5月17日 (金)	
27	月	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め 和風サラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 もやしのみそ汁	米飯 ★いかメンチカツ コーン入りひたし 肉じゃが もやしのみそ汁	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め 和風サラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 いりこの佃煮 もやしのみそ汁	米飯 ★いかメンチカツ コーン入りひたし 肉じゃが いりこの佃煮 もやしのみそ汁	5月20日 (月)	
28	火	米飯 ★鶏肉の薬味ソースかけ もやしのカレードレッシング 高野豆腐の煮物 白菜スープ	(ごまパン) ★スパゲティミートソース フレンチサラダ	米飯 ★鶏肉の薬味ソースかけ もやしのカレードレッシング 高野豆腐の煮物 大根漬け 白菜スープ	ごまパン ★チズ入りハバークのキャップライス フレンチサラダ フルーツ杏仁 大根漬け 白菜スープ	5月21日 (火)	
29	水	カレーピラフ ポークシュウマイ ★ビーンズサラダ キャベツスープ	米飯 ★佐渡産ぶりタレカツ ニラともやしのソテー ひじきの炒め煮 キャベツスープ	カレーピラフ ポークシュウマイ ★ビーンズサラダ ひじきの炒め煮 小松菜のひたし キャベツスープ	米飯 ★佐渡産ぶりタレカツ ニラともやしのソテー ひじきの炒め煮 小松菜のひたし キャベツスープ	5月22日 (水)	
30	木	★麻婆はるさめ丼 切干大根のナムル わかめスープ	★麻婆はるさめ丼 切干大根のナムル わかめスープ	麦ごはん ★麻婆はるさめ 切干大根のナムル じゃが芋とツナの煮物 みかん缶 わかめスープ	麦ごはん ★麻婆はるさめ 切干大根のナムル じゃが芋とツナの煮物 みかん缶 わかめスープ	5月23日 (木)	
31	金	米飯 ★えびカツ マカロニサラダ 大根のべっこう煮 えのきのみそ汁	米飯 ★鶏つくねの野菜あんかけ ちくわのきんぴら アーモンド和え えのきのみそ汁	米飯 ★えびカツ マカロニサラダ 大根のべっこう煮 昆布の佃煮 えのきのみそ汁	米飯 ★鶏つくねの野菜あんかけ アーモンド和え ちくわのきんぴら 昆布の佃煮 えのきのみそ汁	5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。

## 5月平均栄養価

1食分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	エネルギー当量 μg	VB <sub>1</sub> mg	VB <sub>2</sub> mg	VC mg	食物繊維 g	食塩 g
849	31.9	25.2	391	4.60	3.9	1,300	267	0.97	0.62	31	7.7	3.2

### 端午の節句と食べ物



#### ★ ちまきと柏もち ★

ちまきは茅(ちがや)や笹の葉、竹の皮などで米やもちを包み、蒸したりゆでたりしたもので、中国から伝わりました。日本では、平安時代の宮中で厄除けに使われたり、戦国時代には武将の携帯食としたりしていました。現在のように男の子の成長を祝って端午の節句に食べられるようになったのは江戸時代からで、武士のように強くたくましくなるようにという願いが込められています。地方によって、中身や包む素材、包み方など様々なちまきがありますが、主に関西地方で円錐形のちまき、新潟県で三角ちまき、鹿児島県など南九州であくまきが食べられています。関東地方では、ちまきより柏もちを食べることが多いようです。スクールランチでは5月2日に「柏もち」が登場します。