

2020年 中学校スクールランチメニュー (2月分)



今月の目標 バランスのとれた食事をしよう

18日は締切日が早くなっています。予約忘れがないように注意しましょ

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
節 分 献 立							
3	月	★いわしのかば焼き丼 ★節分豆 昆布と豚肉の炒り煮 大根サラダ しめじのみそ汁	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 ★節分豆 ごまびたし さつま芋の甘煮 しめじのみそ汁	麦ごはん ★いわしのかば焼き 昆布と豚肉の炒り煮 大根サラダ ★節分豆 しめじのみそ汁	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 ごまびたし さつま芋の甘煮 ★節分豆 しめじのみそ汁	1月27日 (月)	
4	火	米飯 鮭のチーズフライ ジャガイモのソテー 車麩といんげんの含め煮 生揚げのみそ汁	米飯 鶏肉の照焼 ごま和え 切干大根の炒り煮 生揚げのみそ汁	米飯 鮭のチーズフライ ジャガイモのソテー 車麩といんげんの含め煮 金時豆の甘煮 生揚げのみそ汁	米飯 鶏肉の照焼 ごま和え 切干大根の炒り煮 金時豆の甘煮 生揚げのみそ汁	1月28日 (火)	
5	水	ハッシュドポークライス パンフキンエッグ きのこソテー	五目うま煮丼 ポテトコロック 和風サラダ ヨーグルト	麦ごはん パンフキンエッグ きのこソテー 和風サラダ 塩キャベツ ハッシュドポーク	麦ごはん ポテトコロック 和風サラダ ヨーグルト 塩キャベツ 五目うま煮丼の具	1月29日 (水)	
6	木	米飯 さばのカレー揚げ 風味漬け カラフルピーンズ チーズ なめこ汁	米飯 肉団子のあんかけ ごま酢和え くきわかめのきんぴら チーズ なめこ汁	米飯 さばのカレー揚げ 風味漬け カラフルピーンズ チーズ なめこ汁	米飯 肉団子のあんかけ ごま酢和え くきわかめのきんぴら チーズ なめこ汁	1月30日 (木)	
7	金	ピビンバ 揚げ餃子 コーンサラダ もずくのスープ	米飯 ハンバーグのトマトソース 大根と揚げ麩の甘辛煮 コーンサラダ みかんゼリー もずくのスープ	麦ごはん ピビンバ 揚げ餃子 コーンサラダ 大豆の甘辛煮 もずくのスープ	米飯 ハンバーグのトマトソース 大根と揚げ麩の甘辛煮 みかんゼリー 大豆の甘辛煮 もずくのスープ	1月31日 (金)	
10	月	ケチャップライスの クリームソースかけ ブレンオムレツ グリーンサラダ	米飯 キャベツメンチカツ おひたし じゃが芋とツナの煮物 ちんげん菜のスープ	ケチャップライス ブレンオムレツ おひたし グリーンサラダ じゃり豆 クリームソース	米飯 キャベツメンチカツ おひたし じゃが芋とツナの煮物 じゃり豆 ちんげん菜のスープ	2月3日 (月)	
12	水	米飯 ちくわの磯辺揚げ もやしのサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 麩のみそ汁	米飯 カレー南蛮 (うどん) ピーンズサラダ 厚焼き卵	米飯 ちくわの磯辺揚げ もやしのサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 ピリ辛こんにゃく 麩のみそ汁	米飯 豚肉のトウハンジャン炒め 厚焼き卵 ピーンズサラダ ピリ辛こんにゃく 麩のみそ汁	2月5日 (水)	
13	木	米飯 厚揚げのあんかけ 伊予柑 くきわかめのピリ辛きんぴら きのこ汁	米飯 鮭のマリネ風 青菜の浸し 五目豆 ひじきふりかけ きのこ汁	米飯 厚揚げのあんかけ 青菜の浸し くきわかめのピリ辛きんぴら パイン缶 きのこ汁	米飯 鮭のマリネ風 青菜の浸し 五目豆 ひじきふりかけ きのこ汁	2月6日 (木)	
パ レ ン タ イ ン 献 立							
14	金	★鶏ごぼうごはん 豆腐の千草焼き風 ごまびたし 車麩といんげんの含め煮 ★チョコレートデザート 野菜スープ	米飯 鶏肉の薬味ソースかけ ★チョコレートデザート 青菜のソテー 野菜スープ	★鶏ごぼうごはん 豆腐の千草焼き風 青菜のソテー ごまびたし ★チョコレートデザート 大根のゆかりあえ 野菜スープ	米飯 鶏肉の薬味ソースかけ 青菜のソテー ★チョコレートデザート 大根のゆかりあえ 野菜スープ	2月7日 (金)	
17	月	米飯 イカフライ チャブチェ 高野豆腐の煮物 わかめのみそ汁	米飯 肉野菜炒め カシューナッツ(個) えびしゅうまい ナムル わかめのみそ汁	米飯 イカフライ チャブチェ 高野豆腐の煮物 カシューナッツ(個) わかめのみそ汁	米飯 肉野菜炒め えびしゅうまい ナムル カシューナッツ(個) わかめのみそ汁	2月10日 (月)	
18	火	米飯 わかさぎの南蛮漬け マカロニサラダ アセロラゼリー 大根と生揚げのみそ汁	米飯 さんまの生姜煮 ポイルもやし じゃがいものそぼろ煮 アセロラゼリー 大根と生揚げのみそ汁	米飯 わかさぎの南蛮漬け きのこソテー マカロニサラダ 昆布の佃煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 さんまの生姜煮 ポイルもやし きのこソテー じゃがいものそぼろ煮 昆布の佃煮 大根と生揚げのみそ汁		
19	水	米飯 鉄腕カレーメンチカツ 切干大根のナムル 切り昆布とじゃが芋の煮物 豆腐のスープ	米飯 チキンのオープン焼き 野菜ソテー 春雨サラダ 豆腐のスープ	米飯 鉄腕カレーメンチカツ 切干大根のナムル 切り昆布とじゃが芋の煮物 しらすの佃煮 豆腐のスープ	米飯 チキンのオープン焼き 野菜ソテー 春雨サラダ しらすの佃煮 豆腐のスープ	2月12日 (水)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス	
20	木	かぼちゃパン 照焼ハンバーグ パンネのソテー コールスローサラダ チーズ 白菜スープ	米飯 鶏肉の竜田揚げ コーン入りひだし 生揚げの五目煮 チーズ 白菜スープ	かぼちゃパン 照焼ハンバーグ パンネのソテー コールスローサラダ チーズ 白菜スープ	米飯 鶏肉の竜田揚げ コーン入りひだし 生揚げの五目煮 チーズ 白菜スープ	2月13日 (木)		
21	金	米飯 ホイコーロー 焼き餃子 ごま和え 春雨スープ	米飯 ★カレイの竜田揚げ シャキシャキサラダ ひじきの炒め煮 春雨スープ	米飯 ホイコーロー 焼き餃子 ごま和え 桃缶 春雨スープ	米飯 ★カレイの竜田揚げ ひじきの炒め煮 シャキシャキサラダ 桃缶 春雨スープ	2月14日 (金)		
25	火	わかめごはん かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 大根のべっこう煮 小松菜のみそ汁	米飯 さばの味噌煮 チーズデザート(りんご) 風味漬け 切り昆布の煮付け 小松菜のみそ汁	わかめごはん かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 大根のべっこう煮 風味漬け 小松菜のみそ汁	米飯 さばの味噌煮 ポイル野菜 切り昆布の煮付け チーズデザート(りんご) 風味漬け 小松菜のみそ汁	2月18日 (火)		
26	水	募集献立 ★メニューが決まり次第お知らせします★					2月19日 (水)	
27	木	米飯 鶏肉のピリ辛焼き ごま酢和え ちくわのきんぴら ポップビーンズ 生揚げのみそ汁	コッペパン あざりとしめじの クリームスパゲティ 大根サラダ みかん	米飯 鶏肉のピリ辛焼き ごま酢和え ちくわのきんぴら ポップビーンズ 生揚げのみそ汁	米飯 いわしのカリカリフライ 大根サラダ ちくわのきんぴら パン缶 生揚げのみそ汁	2月20日 (木)		
28	金	☆卒業お祝い献立☆						
		チキンカレーライス きんぴら肉団子 なめだけ和え ★お祝いデザート	麻婆丼 春巻 もやしのサラダ ★お祝いデザート	麦ごはん きんぴら肉団子 ポイルもやし なめだけ和え ★お祝いデザート 大根漬け チキンカレー	麦ごはん 春巻 もやしのサラダ ★お祝いデザート 大根漬け 麻婆丼の具	2月21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。

2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
852	32.6	25.6	450	136	3.9	4.0	1,298	345	0.50	0.63	34	6.2	3.2

節分にまつわる食べ物(2月3日節分献立)

< 大豆 >

炒り大豆を自分の歳の数だけ食べて、年の健康や無事を祈ります。

ランチでは「節分豆」をABCD全メニューで提供します。また、BDメニューでは大豆の加工品である「厚揚げ」も提供します。

< いわし >

ヒラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒラギイワシ)」を玄関などにつるし、いわしのにおいが悪い鬼を追い払うと言われています。また、ヒラギの葉のとげが、鬼が家へ侵入するのを防ぐとされています。

ランチでは、みなさんが食べやすいように、かば焼きにしてACメニューで提供します。

【今月のおすすめ】～カレイの竜田揚げ～

2月21日に提供する「カレイの竜田揚げ」は骨まで食べられる加工がされており、カルシウムが豊富です！

カルシウムは人体内に最も多く存在するミネラルで体重の約1～2%を占めます。そのうち99%が骨や歯に存在し、残り1%は血液などの体液や筋肉、細胞に分布し、体の様々な機能を調整しています。また、骨はカルシウムの貯蔵庫としての役割もあり、ほかの部分でカルシウムが不足したときに、骨に貯蔵していたカルシウムが血液中に溶け出て不足分を補います。

骨の中では、新しい骨をつくる「骨形成」と古くなった骨を壊す「骨吸収」が絶えず繰り返されています。この骨形成と骨吸収がバランスよく行われることが大切です。

骨形成のピークは20歳前後で、それ以降はカルシウムの骨への吸着が難しくなり、カルシウム不足が続くと将来「骨粗しょう」の危険性が高まります。そのため、成長期のみなさんは今のうちに積極的にカルシウムを摂取してほしいです！

* 2月26日は募集献立です *

スクールランチを食べている生徒から募集した献立を実施します。
今回も多くの力作やユーモアのある、おいしそうな献立の応募がたくさんありました。
当日はどんな献立が登場するのでしょうか？



2月分 栄養

月・日	献立名	エネルギー Kcal	たんぱくg	脂質g	炭水化物 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	VB1mg	VB2mg	VCmg	食物繊維g	食塩g
2月3日	A	826	32.3	24.5	114.8	381	154	4.6	4.2	1536	135	0.34	0.66	12	8.4	3.8
	B	897	36.5	25.7	125.1	476	155	6.1	5.1	1116	316	0.66	0.65	30	7.9	2.6
	C	818	31.8	24.1	113.5	373	147	4.5	4.1	1466	128	0.33	0.66	12	7.8	3.5
	D	897	36.5	25.7	125.1	476	155	6.1	5.1	1116	316	0.66	0.65	30	7.9	2.6
2月4日	A	827	21.3	20.0	110.7	386	108	3.2	3.4	1055	224	0.38	0.51	26	4.8	2.6
	B	804	37.9	21.0	112.0	473	136	4.3	4.6	1196	220	0.41	0.65	18	5.5	2.8
	C	858	23.0	20.1	116.7	394	121	3.8	3.7	1068	198	0.43	0.52	26	6.4	2.6
	D	844	40.0	21.2	119.5	486	152	4.9	4.9	1253	220	0.46	0.67	18	7.4	2.9
2月5日	A	881	29.2	20.6	115.4	439	104	3.5	4.4	1245	406	0.81	0.79	49	7.2	3.1
	B	895	29.6	26.7	99.1	544	114	4.0	4.1	1309	335	0.48	0.68	40	6.3	3.2
	C	816	25.1	19.0	110.5	449	102	4.5	4.1	1193	404	0.66	0.72	56	8.2	2.9
	D	866	27.0	25.5	97.9	540	111	3.6	3.8	1138	278	0.42	0.62	46	6.2	3.0
2月6日	A	893	36.4	32.7	109.0	586	159	3.8	4.0	1138	226	0.45	0.65	24	6.2	2.8
	B	876	27.0	28.1	113.8	693	165	4.5	4.3	1431	373	0.57	0.61	23	9.2	3.3
	C	893	36.4	32.7	109.0	586	159	3.8	4.0	1138	226	0.45	0.65	24	6.2	2.8
	D	876	27.0	28.1	113.8	693	165	4.5	4.3	1431	373	0.57	0.61	23	9.2	3.3
2月7日	A	819	29.3	25.0	105.9	423	149	3.7	4.1	1330	306	0.76	0.60	41	7.3	3.2
	B	835	19.7	15.0	108.3	601	131	7.5	3.9	1323	251	0.41	0.54	70	7.8	3.2
	C	870	32.8	27.0	111.0	441	172	4.4	4.4	1416	306	0.83	0.63	41	9.1	3.4
	D	852	22.4	15.4	108.7	596	145	8.0	4.0	1228	207	0.46	0.55	50	8.3	2.9
2月10日	A	840	25.1	24.9	101.0	466	103	2.7	3.7	1191	328	0.36	0.88	33	5.3	2.9
	B	840	26.8	24.0	125.3	316	95	2.8	3.6	1244	284	0.53	0.53	50	4.6	3.3
	C	827	24.5	23.8	100.2	466	110	3.2	3.6	1286	369	0.37	0.85	40	5.9	3.2
	D	855	27.3	24.9	125.3	318	101	2.9	3.7	1265	284	0.55	0.53	50	4.7	3.4
2月12日	A	820	31.8	23.5	117.5	288	115	3.1	3.8	1368	164	0.38	0.52	15	5.1	3.4
	B	863	32.8	26.9	98.7	409	120	4.4	3.1	2117	356	0.42	0.68	25	7.4	5.3
	C	810	30.7	22.9	118.0	303	111	3.2	3.8	1447	153	0.35	0.51	15	5.4	3.4
	D	876	34.0	25.8	110.7	356	119	4.1	4.3	1326	331	0.90	0.74	38	8.0	3.2
2月13日	A	800	32.9	24.2	110.3	457	122	4.2	4.4	962	241	0.60	0.57	26	6.1	2.3
	B	822	35.8	22.1	117.7	481	153	5.5	3.8	1385	342	0.45	0.67	33	8.7	3.5
	C	815	33.9	24.3	112.9	504	126	5.2	4.6	1159	312	0.62	0.63	21	6.9	2.8
	D	822	35.8	22.1	117.7	481	153	5.5	3.8	1385	342	0.45	0.67	33	8.7	3.5
2月14日	A	829	27.4	18.2	100.0	379	126	3.2	3.2	1683	472	0.31	0.55	26	6.2	4.0
	B	900	31.0	21.3	111.1	327	101	3.0	4.3	1141	325	0.34	0.62	16	4.2	2.7
	C	820	26.8	19.2	96.5	383	126	3.1	3.5	1701	383	0.34	0.55	38	5.9	4.0
	D	867	29.2	21.1	105.1	309	95	2.6	4.3	1002	201	0.33	0.59	19	3.2	2.3
2月17日	A	832	22.8	23.4	105.0	351	88	2.8	3.0	1378	133	0.26	0.41	12	3.8	3.5
	B	832	31.0	22.5	104.2	380	127	6.4	4.5	1251	322	0.77	0.61	51	6.2	3.1
	C	890	24.8	28.2	105.0	355	112	3.3	3.5	1400	133	0.31	0.43	12	4.5	3.6
	D	830	30.9	22.3	103.7	373	127	6.3	4.3	1234	307	0.77	0.59	48	6.1	3.0
2月18日	A	884	26.8	25.2	132.7	569	104	5.9	4.2	1059	225	0.26	0.46	101	4.3	2.6
	B	890	32.2	27.8	121.6	319	104	6.1	3.6	1165	193	0.41	0.60	108	3.8	2.8
	C	844	28.0	24.5	125.0	627	132	4.0	4.3	1360	303	0.35	0.54	29	7.1	3.2
	D	860	32.9	28.0	114.7	378	132	4.2	3.7	1477	268	0.48	0.68	32	6.4	3.5
2月19日	A	848	19.5	19.2	107.5	373	126	4.3	2.8	1267	1114	0.56	0.77	32	5.3	3.0
	B	802	17.8	17.5	102.4	308	100	2.0	2.9	1129	209	0.31	0.47	16	3.9	2.6
	C	873	22.0	19.7	110.1	400	137	4.4	2.9	1473	1128	0.57	0.77	32	5.4	3.5
	D	827	20.3	18.0	105.0	335	111	2.1	3.0	1335	223	0.32	0.47	16	4.0	3.1
2月20日	A	820	23.5	23.1	27.4	820	90	5.7	3.4	1871	251	0.95	0.87	34	7.6	4.7
	B	827	36.5	26.5	105.6	613	105	3.3	4.4	1281	277	0.35	0.63	23	2.9	3.2
	C	820	23.5	23.1	27.4	820	90	5.7	3.4	1871	251	0.95	0.87	34	7.6	4.7
	D	814	35.5	25.8	104.6	601	102	3.1	4.4	1230	265	0.35	0.61	22	2.9	3.0
2月21日	A	795	28.9	21.1	109.5	449	106	4.4	3.9	1182	283	0.80	0.61	58	6.5	2.9
	B	805	29.0	23.0	116.5	762	114	4.2	3.4	1132	206	0.31	0.56	20	6.0	2.9
	C	821	29.1	21.1	115.7	450	107	4.4	4.0	1183	283	0.80	0.62	59	6.9	2.9
	D	822	28.7	22.6	121.7	748	111	3.8	3.5	1080	196	0.30	0.55	21	5.9	2.8
2月25日	A	901	25.3	30.2	106.3	332	104	2.9	3.6	1149	286	0.47	0.49	15	5.1	2.7
	B	838	32.8	26.8	107.5	365	136	6.4	3.6	1492	253	0.39	0.67	34	5.5	3.7
	C	898	24.9	29.9	106.9	349	107	3.0	3.6	1229	290	0.44	0.47	25	5.7	2.8
	D	830	32.7	26.5	105.9	379	131	6.8	3.6	1418	280	0.41	0.69	30	5.5	3.4
2月26日	A	募 集 献 立														
	B															
	C															
	D															
2月27日	A	880	43.3	28.9	108.5	477	149	5.1	4.7	1374	263	0.45	0.63	20	6.2	3.2
	B	878	35.8	22.9	99.8	476	137	3.4	4.4	2054	276	0.48	0.79	36	7.9	5.0
	C	880	43.3	28.9	108.5	477	149	5.1	4.7	1374	263	0.45	0.63	20	6.2	3.2
	D	870	29.0	30.1	107.9	495	110	3.8	3.6	1155	177	0.28	0.56	14	4.6	2.8
2月28日	A	934	27.4	20.0	128.8	469	160	3.5	4.4	1240	293	0.61	0.68	61	7.1	3.0
	B	925	31.0	29.8	117.2	497	309	3.1	4.3	1245	179	0.59	0.55	26	5.2	3.1
	C	873	24.9	17.1	125.4	462	156	3.3	4.3	1171	290	0.57	0.61	60	7.2	2.8
	D	890	28.1	27.7	116.3	481	273	2.9	4.0	1178	174	0.50	0.52	28	5.2	3.0