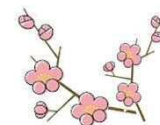


2020年 中学校学校ランチメニュー (3月分)



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

3月2日は予約締め切り日
が早くなっています。
忘れずに申し込みましょう。

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
☆ 桃の節句献立 ☆							
2	月	★五目ちらしずし チーズはんぺんフライ ごま酢あえ ★ひなあられ 油揚げのみそ汁	ふわふわ卵丼 ★ひなあられ ピーンスサラダ 油揚げのみそ汁	★五目ちらしずし チーズはんぺんフライ フルーツ漬け ごま酢あえ ★ひなあられ 油揚げのみそ汁	麦ごはん 白身魚のムニエル フルーツ漬け ピーンスサラダ ★ひなあられ ふわふわ卵とし	2月21日 (金)	
3	火	米飯 豚肉と野菜の味噌炒め スパゲティサラダ ポップピーンス 白菜スープ	米飯 鮭フライ スパゲティサラダ 切干大根の炒り煮 チーズ 白菜スープ	米飯 豚肉と野菜の味噌炒め 小松菜のソテー スパゲティサラダ ポップピーンス 白菜スープ	米飯 鮭フライ 切干大根の炒り煮 スパゲティサラダ チーズ 白菜スープ	2月25日 (火)	
4	水	米飯 鶏肉のピリ辛焼き アーモンドあえ じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 春雨スープ	米飯 辛みそラーメン 揚げ餃子 大根とわかめのサラダ	米飯 鶏肉のピリ辛焼き アーモンドあえ じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 ★しらすの佃煮 春雨スープ	米飯 厚揚げの オイスターソース炒め 揚げ餃子 大根とわかめのサラダ ★しらすの佃煮 春雨スープ	2月26日 (水)	
5	木	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 ごま和え わかめのみそ汁	米飯 マメマメコロッケ 中華あえ 鶏肉とナッツの炒め物 わかめのみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 ごま和え ピリ辛こんにゃく わかめのみそ汁	米飯 マメマメコロッケ 中華あえ 鶏肉とナッツの炒め物 ピリ辛こんにゃく わかめのみそ汁	2月27日 (木)	
6	金	ハッシュドボークライス ソーセージと野菜のソテー フルーツミックス	さんまのかば焼き丼 いちごゼリー 切干大根のナムル 麩のみそ汁	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー もやしの浸し フルーツミックス 大豆の甘辛煮 ハッシュドボーク	麦ごはん さんまのかば焼き 切干大根のナムル いちごゼリー 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	2月28日 (金)	
9	月	アーモンドそぼろごはん コーンしゅうまい 小松菜とちくわの からしあえ じゃが芋とツナの煮物 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 鉄腕カレーメンチカツ ブロッコリーサラダ 車麩といんげんの含め煮 乾燥小魚(個) もずくのスープ	アーモンドそぼろごはん コーンしゅうまい 塩もみ 小松菜とちくわのからしあえ じゃが芋とツナの煮物 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 鉄腕カレーメンチカツ ブロッコリーサラダ 車麩といんげんの含め煮 乾燥小魚(個) もずくのスープ	3月2日 (月)	
10	火	米飯 鶏肉のきじ焼き 大根サラダ 豚肉と厚揚げのみそ炒め きのこ汁	わかめごはん ★カレイの竜田揚げ ごま和え じゃがいものきんぴら きのこ汁	米飯 鶏肉のきじ焼き 大根サラダ 豚肉と厚揚げのみそ炒め フルーン きのこ汁	わかめごはん ★カレイの竜田揚げ ごま和え じゃがいものきんぴら フルーン きのこ汁	3月3日 (火)	
11	水	米飯 さばのネギソース揚げ 野菜ソテー シャキシャキサラダ 清見オレンジ 野菜スープ	ごまパン あざりとしめじの クリームスパゲティ フレンチサラダ 清見オレンジ	米飯 さばのネギソース揚げ 野菜ソテー シャキシャキサラダ 桃缶 野菜スープ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ カラフルピーンス 桃缶 野菜スープ	3月4日 (水)	
12	木	米飯 チキンのオープン焼き しめじと青菜のひたし カシューナッツ 大根のそぼろ煮 白菜のみそ汁	米飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 フルーツ漬け 味付け海苔 白菜のみそ汁	米飯 チキンのオープン焼き しめじと青菜のひたし 大根のそぼろ煮 カシューナッツ 白菜のみそ汁	米飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 しめじと青菜のひたし フルーツ漬け 味付け海苔 白菜のみそ汁	3月5日 (木)	
13	金	ケチャップライスの クリームソースかけ スペイン風オムレツ ひじきサラダ 杏仁風プリン	米飯 鶏肉の甘辛揚げ もやしのカレードレッシング くきわかめのきんぴら 杏仁風プリン にら卵スープ	ケチャップライス スペイン風オムレツ ひじきサラダ なめたけ和え パイン缶 クリームソース	米飯 鶏肉の甘辛揚げ もやしのカレードレッシング くきわかめのきんぴら パイン缶 にら卵スープ	3月6日 (金)	
16	月	米飯 さばのカレー揚げ 青菜のソテー 切り昆布の煮付け えのきのみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め 大根サラダ たこ焼き えのきのみそ汁	米飯 さばのカレー揚げ 青菜のソテー 切り昆布の煮付け じゃり豆 えのきのみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め たこ焼き 大根サラダ じゃり豆 えのきのみそ汁	3月9日 (月)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
17	火	米飯 鮭のバターボン酢焼き 白菜漬け スイートポテト 五目豆 豚汁	米飯 肉団子の甘酢あんかけ スイートポテト ひじきの炒め煮 豚汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き スイートポテト 五目豆 白菜漬け 豚汁	米飯 肉団子の甘酢あんかけ スイートポテト ひじきの炒め煮 白菜漬け 豚汁	3月10日 (火)	
18	水	ポークカレーライス 北海道牛乳プリン ツナサラダ	麻婆丼 北海道牛乳プリン 春巻 もやしのサラダ	麦ごはん フレンチオムレツ ツナサラダ 北海道牛乳プリン ピリ辛こんにゃく ポークカレー	麦ごはん 春巻 もやしのサラダ 北海道牛乳プリン ピリ辛こんにゃく 麻婆丼の具	3月11日 (水)	
19	木	中華風混ぜごはん いわしのカリカリフライ 大根漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 わかめスープ	★セルフビビンバ おやつ大豆 えびしゅうまい 大根漬け わかめスープ	中華風混ぜごはん いわしのカリカリフライ 大根漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 おやつ大豆 わかめスープ	麦ごはん ★セルフビビンバ えびしゅうまい おやつ大豆 わかめスープ	3月12日 (木)	

※ 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月平均栄養価

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
853	33.1	26.1	429	130	4.0	4.1	1,314	343	0.53	0.64	31	6.20	3.2

◀ おすすめメニューのご案内 ▶

★五目ちらしずし

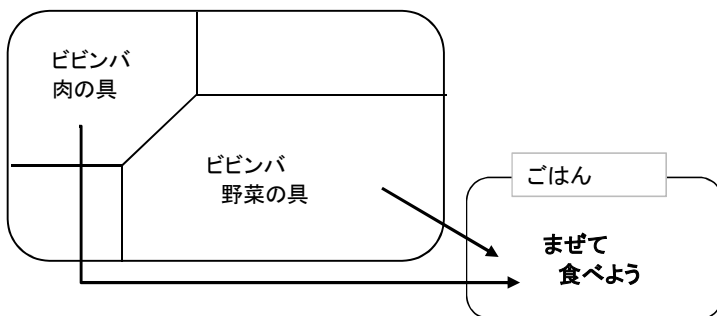


3月3日は「桃の節句＝ひな祭り」です。平安時代、貴族の間で紙の人型を作り、その人型で「病気になりませんように」「丈夫な体になりますように」と願って自分の体をなで、それを川に流すと、不幸や災いが遠くに行くと信じられてきました。この風習がだんだん広まり、形を変えて今の「ひなまつり」ができたと言われています。

江戸時代になると婦女子の健康や成長を祝う行事となり、ちらしずしや白酒、菱餅、あられなどを用意して祝宴を行った事が、現在にも引き継がれています。

なお、今年の3月3日は卒業式の学校が多いことから、1日早い2日に実施します。

★セルフビビンバ



皆さんに人気のビビンバは韓国料理です。

韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「パフ」は「ごはん」を表し、ご飯と混ぜる料理＝「ビビンパフ」が「ビビンバ」になりました。

今までのスクールランチでは野菜の具と肉の具を盛り付ける前に混ぜていましたが、今月は本格的に自分で具とご飯を混ぜて食べてください。野菜もしっかり食べてくださいね。

韓国では食事を大切にしており、特に野菜を積極的に食べています。日本人の2倍以上の野菜をとっているそうです。ビビンバのように野菜を美味しく食べることができる料理があるからかもしれません。

★カレイの竜田揚げ & しらすの佃煮

成長期に大切なカルシウムが多く摂取できる献立です。

カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけでなく、イライラや不安感を抑制し精神の安定を図る働きもあります。

3月分 栄養

月・日	献立名	エネルギー Kcal	タンパク質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
3月2日	A	794	30.1	23.0	104.4	415	112	3.63	3.7	1,744	165	0.35	0.58	24	5.5	4.3
	B	852	31.9	27.7	111.7	384	151	4.29	4.2	1,546	367	0.42	0.69	18	7.8	3.7
	C	820	30.7	23.1	110.6	433	120	3.81	3.8	1,824	167	0.38	0.59	41	6.3	4.5
	D	851	37.1	23.8	113.8	361	138	3.43	3.8	1,328	343	0.38	0.69	32	6.2	3.1
3月3日	A	859	34.0	27.9	114.0	307	113	2.94	4.3	1,173	252	0.89	0.60	42	6.0	2.9
	B	874	31.1	29.4	109.5	569	94	2.17	3.2	1,120	250	0.32	0.53	14	4.5	2.7
	C	879	35.1	28.7	117.1	360	119	3.86	4.5	1,319	331	0.93	0.66	55	7.2	3.3
	D	858	30.6	28.7	107.1	553	89	2.05	3.0	1,055	244	0.31	0.51	14	4.0	2.6
3月4日	A	793	34.9	18.9	115.9	327	112	3.23	4.3	1,330	293	0.43	0.68	46	4.0	3.2
	B	826	33.4	23.9	109.4	412	102	2.89	3.2	1,720	224	0.57	0.50	28	7.1	4.4
	C	802	36.9	19.0	116.2	354	120	3.31	4.4	1,496	292	0.44	0.68	43	3.8	3.6
	D	852	31.9	27.7	109.7	547	129	5.04	4.2	1,783	397	0.52	0.56	25	5.7	4.5
3月5日	A	837	35.9	25.1	113.7	465	132	4.42	4.6	1,230	344	0.83	0.91	48	6.8	3.0
	B	877	32.8	30.8	113.8	324	144	3.24	4.4	1,140	223	0.44	0.52	11	6.6	2.8
	C	847	36.2	25.6	115.2	485	134	4.58	4.6	1,347	344	0.83	0.91	48	7.5	3.3
	D	887	33.1	31.3	115.3	344	146	3.40	4.4	1,257	223	0.44	0.52	11	7.3	3.1
3月6日	A	901	31.2	24.6	123.3	402	101	2.88	4.2	1,150	254	0.81	0.62	53	5.9	2.8
	B	834	25.7	27.0	107.4	349	91	3.37	3.2	1,018	189	0.26	0.58	16	4.8	2.5
	C	869	30.8	22.7	124.2	399	117	3.72	4.1	1,081	235	0.73	0.59	52	7.4	2.5
	D	885	29.0	29.0	112.8	368	114	4.03	3.5	1,055	188	0.33	0.60	15	6.7	2.5
3月9日	A	831	32.7	23.0	123.5	438	165	4.11	3.8	1,694	232	0.41	0.62	44	7.5	4.1
	B	866	32.9	25.3	105.1	404	133	4.90	4.2	1,309	2,715	0.40	0.83	46	5.5	3.2
	C	824	32.7	22.7	122.7	455	167	4.14	3.8	1,774	257	0.40	0.61	56	8.0	4.2
	D	857	32.5	25.2	103.6	399	130	4.80	4.2	1,265	2,689	0.40	0.82	46	5.2	3.1
3月10日	A	872	44.8	26.6	109.3	465	149	4.57	5.6	1,328	193	0.59	0.67	17	6.0	3.1
	B	803	32.3	23.1	114.0	801	130	3.12	3.8	1,096	165	0.42	0.52	37	6.7	2.7
	C	890	45.0	26.6	114.0	468	152	4.65	5.6	1,328	201	0.60	0.68	17	6.5	3.1
	D	821	32.5	23.1	118.7	804	133	3.20	3.8	1,096	173	0.43	0.53	37	7.2	2.7
3月11日	A	881	31.5	30.1	111.2	309	97	3.35	3.7	1,236	325	0.56	0.71	41	4.1	3.2
	B	897	36.7	25.1	92.7	506	144	3.67	4.5	2,168	272	0.73	0.93	30	8.5	5.4
	C	882	31.2	30.0	117.4	306	93	3.41	3.7	1,236	279	0.51	0.70	42	4.2	3.2
	D	810	35.0	20.5	117.1	302	123	3.22	4.5	1,126	222	0.41	0.58	26	6.1	2.6
3月12日	A	825	33.3	27.3	101.6	388	113	3.67	4.1	1,072	286	0.49	0.58	31	5.4	2.5
	B	853	30.8	25.3	122.9	332	126	3.46	4.0	1,058	211	0.74	0.61	47	7.1	2.5
	C	833	33.4	28.5	101.6	387	118	3.76	4.2	1,057	274	0.48	0.57	29	5.5	2.6
	D	867	32.0	25.5	125.7	393	134	4.57	4.2	1,235	302	0.80	0.70	61	8.5	2.9
3月13日	A	866	28.0	27.6	107.2	592	152	4.51	4.0	1,236	309	0.36	0.76	39	5.4	3.0
	B	871	33.0	27.7	107.5	443	148	4.64	4.0	1,215	255	0.31	0.64	12	4.1	3.1
	C	833	27.2	25.1	116.2	497	101	3.51	4.0	1,343	371	0.41	0.77	48	7.3	3.2
	D	845	32.7	26.7	112.7	310	89	2.62	4.0	1,141	241	0.32	0.63	12	3.9	2.9
3月16日	A	850	33.6	30.7	107.8	331	132	3.42	3.8	1,181	182	0.47	0.70	17	5.8	2.8
	B	851	34.0	27.8	105.8	446	127	4.37	4.7	1,311	341	0.60	0.59	16	5.7	3.1
	C	862	33.6	31.4	109.2	330	138	3.47	3.8	1,181	177	0.47	0.68	16	5.7	2.9
	D	866	34.5	28.7	107.3	448	133	4.45	4.8	1,332	341	0.62	0.59	16	5.7	3.2
3月17日	A	843	35.2	17.8	118.7	326	134	2.91	3.5	1,257	242	0.51	0.58	19	6.9	3.1
	B	878	29.4	24.8	120.9	374	115	5.02	4.0	1,192	253	0.65	0.61	32	7.2	2.8
	C	849	35.5	17.8	120.1	342	138	3.03	3.6	1,338	266	0.52	0.59	26	7.5	3.3
	D	884	29.7	24.8	122.3	390	119	5.14	4.1	1,273	277	0.66	0.62	39	7.8	3.0
3月18日	A	877	27.9	25.2	113.4	508	111	6.64	3.5	1,167	210	0.65	0.53	54	6.5	2.8
	B	882	34.2	28.7	101.6	576	272	7.28	4.2	1,265	164	0.59	0.54	9	5.7	3.1
	C	890	30.9	27.0	113.6	530	107	7.18	3.8	1,261	243	0.53	0.67	49	6.0	3.1
	D	849	31.3	26.9	100.7	568	233	7.05	3.8	1,230	159	0.49	0.51	7	5.9	3.1
3月19日	A	833	33.9	31.4	90.9	484	115	3.70	4.0	1,328	248	0.53	0.67	11	5.9	3.0
	B	830	34.5	26.0	104.8	356	140	4.42	5.0	1,604	268	0.65	0.61	22	8.4	3.7
	C	862	36.4	32.7	90.9	500	132	4.96	4.2	1,386	248	0.54	0.68	11	7.1	3.1
	D	822	34.3	26.0	102.9	344	132	4.31	4.9	1,525	268	0.64	0.61	17	7.6	3.6