

2021年 中学校スクールランチメニュー (12月分)



今月の目標 冬の健康を考えた食事をしよう



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 さばのごま照焼き コーン入りひだし 生揚げの含め煮 豚汁	米飯 カレイのネギソース揚げ ごま和え ひじきの炒め煮 豚汁	米飯 さばのごま照焼き コーン入りひだし 生揚げの含め煮 ひじきの炒め煮 桃缶 豚汁	米飯 カレイのネギソース揚げ ごま和え ひじきの炒め煮 桃缶 豚汁	11月24日 (水)	
2	木	米飯 キャベツメンチカツ 青菜のソテー 大根サラダ 乾燥小魚(個) 小松菜のみそ汁	米飯 豚肉のケチャップ炒め 切り昆布とじゃが芋の煮物 コールスロー 乾燥小魚(個) 小松菜のみそ汁	米飯 キャベツメンチカツ 青菜のソテー 大根サラダ しらすの佃煮 小松菜のみそ汁	米飯 豚肉のケチャップ炒め コールスロー 切り昆布とじゃが芋の煮物 しらすの佃煮 小松菜のみそ汁	11月25日 (木)	
3	金	★中華風混ぜごはん えびシュウマイ もやしときのこのソテー ビーンズサラダ ニラたまスープ	米飯 チーズささみフライ 風味漬け くきわかめのきんぴら パイン缶 ニラたまスープ	★中華風混ぜごはん えびシュウマイ 風味漬け もやしときのこのソテー ビーンズサラダ パイン缶 ニラたまスープ	米飯 チーズささみフライ 風味漬け くきわかめのきんぴら パイン缶 ニラたまスープ	11月26日 (金)	
6	月	米飯 鶏肉のピリ辛焼き コーンサラダ ★さつま芋と大豆の揚げ煮 えのきのみそ汁	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め ごま酢和え ★ルレクチェゼリー えのきのみそ汁	米飯 鶏肉のピリ辛焼き コーンサラダ ★さつま芋と大豆の揚げ煮 昆布の佃煮 えのきのみそ汁	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのひだし ごま酢和え ★ルレクチェゼリー えのきのみそ汁	11月29日 (月)	
7	火	米飯 さけのバターボン酢焼き ウィンナーと野菜のソテー シルバーサラダ 豆腐のスープ	人参パン チキンとしめじのトマトスパゲ ティ グリーンサラダ	米飯 さけのバターボン酢焼き ウィンナーと野菜のソテー シルバーサラダ チーズ 豆腐のスープ	人参パン 白身魚フライ じゃが芋の甘辛煮 グリーンサラダ チーズ 豆腐のスープ	11月30日 (火)	
8	水	米飯 チキンのチーズ焼き 野菜炒め 華風和え いんげんとベーコンのソテー 生揚げのみそ汁	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 なめだけ和え かつおふりかけ 生揚げのみそ汁	米飯 チキンのチーズ焼き 野菜炒め 華風和え いんげんとベーコンのソテー 生揚げのみそ汁	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 なめだけ和え 花みかん かつおふりかけ 生揚げのみそ汁	12月1日 (水)	
9	木	米飯 豚肉と大根のオイスター煮 甘えびのから揚げ 風味漬け きのこのスープ	米飯 さばのみそ煮 おひだし カラフルビーンズ ヨーグルト きのこのスープ	米飯 豚肉と大根のオイスター煮 甘えびのから揚げ 風味漬け ヨーグルト きのこのスープ	米飯 さばのみそ煮 おひだし カラフルビーンズ ヨーグルト きのこのスープ	12月2日 (木)	
10	金	ケチャップライスの クリームソースかけ チーズ入りスペイン風オムレツ きのこのソテー	中華丼 いわしのカリカリフライ ごまびたし	ケチャップライス チーズ入りスペイン風オムレツ きのこのソテー フルーツミックス 大根の甘酢漬け クリームソース	麦ごはん いわしのカリカリフライ ごまびたし フルーツミックス 大根の甘酢漬け 中華丼の具	12月3日 (金)	
13	月	米飯 鶏肉の香り揚げ さつま芋の甘煮 わかめサラダ 春雨スープ	米飯 辛みそラーメン 焼き餃子 切干大根のナムル	米飯 鶏肉の香り揚げ さつま芋の甘煮 わかめサラダ きゅうりの甘辛 春雨スープ	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 大豆の甘辛煮 春雨スープ	12月6日 (月)	
14	火	米飯 オムレツのトマトソースかけ スパゲティサラダ アーモンドキャベツ 白菜スープ	ごまパンズパン あじフライ・タルタルソース ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋と人参のペッパー炒め 白菜スープ	米飯 オムレツのトマトソースかけ アーモンドキャベツ スパゲティサラダ みかん缶 白菜スープ	ごまパンズパン あじフライ・タルタルソース じゃが芋と人参のペッパー炒め ほうれん草とコーンのソテー みかん缶 白菜スープ	12月7日 (火)	
15	水	麦ごはん いかフライ コーン入りひだし じゃが芋とツナの煮物 納豆 ★みそけんちん汁	米飯 いわしの生姜煮 ごま和え 高野豆腐の煮物 アーモンド ★みそけんちん汁	麦ごはん いかフライ コーン入りひだし じゃが芋とツナの煮物 納豆 ★みそけんちん汁	米飯 いわしの生姜煮 大根漬け ごま和え 高野豆腐の煮物 アーモンド ★みそけんちん汁	12月8日 (水)	
16	木	米飯 ★さけのチャンチャン焼き 五目豆 ごまびたし りんごゼリー じゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚の竜田揚げ 白菜漬け 鶏肉とナッツの炒め物 りんごゼリー じゃが芋のみそ汁	米飯 ★さけのチャンチャン焼き ごまびたし 五目豆 りんごゼリー じゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚の竜田揚げ 白菜漬け 鶏肉とナッツの炒め物 りんごゼリー じゃが芋のみそ汁	12月9日 (木)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
17	金	チキンカレーライス 千草焼き風 野菜ソテー	麻婆丼 春巻 切干大根のナムル	麦ごはん 千草焼き風 ほうれん草のひたし 野菜ソテー 金時豆の甘煮 チキンカレー	麦ごはん 春巻 切干大根のナムル 花みかん 金時豆の甘煮 麻婆丼の具	12月10日 (金)	
20	月	米飯 照焼きハンバーグ くさわかめのきんぴら マカロニサラダ 大根と打ち豆のみそ汁	わかめごはん ししゃものフライ しめじと青菜のひたし 車麩といんげんの含め煮 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 照焼きハンバーグ くさわかめのきんぴら マカロニサラダ 白菜漬け 大根と打ち豆のみそ汁	わかめごはん ししゃものフライ しめじと青菜のひたし 車麩といんげんの含め煮 白菜漬け 大根と打ち豆のみそ汁	12月13日 (月)	
21	火	米飯 ホイコーロー コーンしゅうまい 中華サラダ チーズ もずくのスープ	米飯 かき揚げうどん こま酢和え 生揚げの五目煮 チーズ	米飯 ホイコーロー コーンしゅうまい 中華サラダ チーズ もずくのスープ	米飯 かき揚げ しょうゆ こま酢和え 生揚げの五目煮 チーズ もずくのスープ	12月14日 (火)	
22	水	冬至献立（「ん」の付く食品を7つ食べると幸運が訪れると言われてます）				12月15日 (水)	
		米飯 ★かぼちゃコロッケ ★れんこんのきんぴら 大根サラダ みかん 生揚げのみそ汁 	米飯 さばの生姜焼き 野菜炒め ★白菜のゆずドレッシングサラダ みかん 生揚げのみそ汁	米飯 ★かぼちゃコロッケ ★れんこんのきんぴら 大根サラダ みかん缶 生揚げのみそ汁	米飯 さばの生姜焼き 野菜炒め ★白菜のゆずドレッシングサラダ みかん缶 生揚げのみそ汁		
23	木	クリスマス先取り献立				12月16日 (木)	
		米飯 ベッパーチキン カレーポテト コールスロー 越後姫タルト ミネストローネ	米飯 さげのチーズフライ きのこソテー ポパイサラダ 越後姫タルト ミネストローネ	米飯 ベッパーチキン カレーポテト コールスロー 越後姫タルト ミネストローネ	米飯 さげのチーズフライ きのこソテー ポパイサラダ 越後姫タルト ミネストローネ 		

※ 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。

12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
845	32.8	25.3	456	131	4.80	3.9	1,264	270	0.89	0.65	34	7.3	3.1

人の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜやインフルエンザを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけることがとても重要です。**ポイントは「1日3食栄養バランスのよい食事をしっかりとること」「適度な運動をすること」「十分な睡眠をとって休養すること」。**この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜにまけない体づくりを行いましょ。



1 栄養バランスのいい食事を3食きちんと食べる

①たんぱく質 体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。体力の維持にも欠かせません。

②ビタミンA □や鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが侵入するのを防ぎます。

③ビタミンC 寒さやかぜのウイルスに対する抵抗力を高めます。

2 普段から運動を心掛け、体を鍛えておく

3 夜更かししないで、十分に睡眠をとる

寝不足が続くと疲れが残って抵抗力が弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなります。疲れがあるときには無理をせずに体を休めましょ。

4 手洗い、うがいで、ウイルスの侵入を防ぐ

5 さらに、マスクでウイルスから身を守る

