



2022年 中学校スクールランチメニュー (2月分)

今月の目標 栄養バランスのとれた食事をしよう

〇〇〇〇の日は、締め切り日
が早くなっています。
予約忘れにご用心!



新潟市教育委員会

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
1	火	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 春雨サラダ ヨーグルト 白菜スープ	米飯 オムレツのクリームソースかけ パンネのケチャップあえ ツナサラダ 白菜スープ	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 大根漬け 春雨サラダ ヨーグルト 白菜スープ	米飯 オムレツのクリームソースかけ パンネのケチャップあえ ツナサラダ 大根漬け 白菜スープ	1月25日 (火)	
2	水	米飯 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ アーモンド和え じゃが芋とツナの煮物 油揚げのみそ汁	米飯 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 大根のべっこう煮 油揚げのみそ汁	米飯 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ アーモンド和え じゃが芋とツナの煮物 しらすの佃煮 油揚げのみそ汁	米飯 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 大根のべっこう煮 しらすの佃煮 油揚げのみそ汁	1月26日 (水)	
		節分 献立					
3	木	ゆかりごはん ししゃものフライ ★とう菜のひたし 筑前煮 ★節分豆 もずくのスープ 	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め もやしのサラダ 肉じゃが ★節分豆 もずくのスープ	ゆかりごはん ししゃものフライ ★とう菜のひたし 筑前煮 ★節分豆 もずくのスープ 	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め もやしのサラダ 肉じゃが ★節分豆 もずくのスープ	1月27日 (木)	
4	金	ハッシュドボークライス パンフキンエッグ コールスロー	中華丼 揚げ餃子 切干大根のナムル	麦ごはん パンフキンエッグ もやしのソテー コールスロー パイン缶 ハッシュドポーク	麦ごはん 揚げ餃子 もやしのソテー 切干大根のナムル パイン缶 中華丼の具	1月28日 (金)	
7	月	米飯 チキンたれカツ 白菜のゆずドレッシングサラダ さつま芋の甘辛煮 わかめとえのきのみそ汁	米飯 チャプチェ いんげん豆の中華サラダ みかん缶 わかめとえのきのみそ汁	米飯 チキンたれカツ さつま芋の甘辛煮 白菜のゆずドレッシングサラダ みかん缶 わかめとえのきのみそ汁	米飯 チャプチェ 小松菜のからしあえ いんげん豆の中華サラダ みかん缶 わかめとえのきのみそ汁	1月31日 (月)	
8	火	米飯 あじフライ グリーンサラダ 切干大根の炒め煮 肉みそ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 さばのみそ煮 青菜のひたし くきわかめのきんぴら カシューナッツ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 あじフライ グリーンサラダ 切干大根の炒め煮 肉みそ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 さばのみそ煮 青菜のひたし くきわかめのきんぴら カシューナッツ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	2月1日 (火)	
9	水	米飯 ミートコロッケ 白菜の浸し ひじきの炒め煮 桃缶 鶏ごぼう汁	米飯 さけのバターボン酢焼き シルバーサラダ 野菜きんぴら 鶏ごぼう汁	米飯 ミートコロッケ 白菜の浸し ひじきの炒め煮 桃缶 鶏ごぼう汁	米飯 さけのバターボン酢焼き シルバーサラダ 野菜きんぴら 桃缶 鶏ごぼう汁	2月2日 (水)	
10	木	チキンカレーライス プレーンオムレツ 福神和え ブルーン (個)	麻婆丼 春巻 春雨サラダ ブルーン (個)	麦ごはん プレーンオムレツ 福神和え きのこソテー ブルーン (個) チキンカレー	麦ごはん 春巻 春雨サラダ きのこソテー ブルーン (個) 麻婆丼の具	2月3日 (木)	
		バレンタイン 献立					
14	月	米飯 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け じゃが芋のソテー ★チョコレートデザート もずくのスープ	米飯 豚肉の生姜焼き風 車麩といんげんの含め煮 コーン入りひたし ★チョコレートデザート もずくのスープ	米飯 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け じゃが芋のソテー ★チョコレートデザート もずくのスープ	米飯 豚肉の生姜焼き風 コーン入りひたし 車麩といんげんの含め煮 ★チョコレートデザート もずくのスープ 	2月4日 (金)	
15	火	米飯 白身魚の竜田揚げ フルーツ漬け 豚肉と生揚げのみそ煮 ★とう菜のみそ汁	米飯 鶏つくねの野菜あんかけ ごま和え シャキシャキサラダ ★とう菜のみそ汁	米飯 白身魚の竜田揚げ フルーツ漬け 豚肉と生揚げのみそ煮 ピリ辛こんにゃく ★とう菜のみそ汁	米飯 鶏つくねの野菜あんかけ ごま和え シャキシャキサラダ ピリ辛こんにゃく ★とう菜のみそ汁	2月7日 (月)	
16	水	米飯 鶏肉のカレー揚げ なめたけ和え 大根と生揚げの含め煮 アーモンド (個) ニラとえのきのスープ	(米飯) 五目みそラーメン 焼き餃子 切干大根のナムル アーモンド (個)	米飯 鶏肉のカレー揚げ なめたけ和え 大根と生揚げの含め煮 アーモンド (個) ニラとえのきのスープ	米飯 ホイコーロー 焼き餃子 切干大根のナムル アーモンド (個) ニラとえのきのスープ	2月8日 (火)	
17	木	バーガーパン ハンバーグのケチャップ煮 コールスロー スパゲティソテー 伊予柑 卵スープ	米飯 さけのチーズフライ 大根漬け じゃが芋のそぼろ煮 伊予柑 卵スープ	バーガーパン ハンバーグのケチャップ煮 コールスロー スパゲティソテー フルーツミックス 卵スープ	米飯 さけのチーズフライ 大根漬け じゃが芋のそぼろ煮 フルーツミックス 卵スープ	2月9日 (水)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
18	金	米飯 鶏肉のみそ焼き ごま和え 五目豆 キムチスープ	(米飯) カレー南蛮(うどん) キャベツメンチカツ もやしの華風和え	米飯 鶏肉のみそ焼き ごま和え 五目豆 りんごゼリー キムチスープ	米飯 キャベツメンチカツ じゃが芋と人参のペッパー炒め もやしの華風和え りんごゼリー キムチスープ	2月10日(木)	
21	月	アーモンドそぼろごはん 千草焼き 切干大根のナムル じゃが芋のきんぴら 桃缶 春雨スープ	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 甘えびのから揚げ 中華和え 春雨スープ	アーモンドそぼろごはん 千草焼き ゆでキャベツ 切干大根のナムル じゃが芋のきんぴら 桃缶 春雨スープ	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 甘えびのから揚げ 中華和え 桃缶 春雨スープ	2月14日(月)	
22	火	米飯 えびカツ ベーコンとほうれん草のソテー 切り昆布とじゃが芋の煮物 チーズ 白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 さわらの西京焼き アーモンドキャベツ 高野豆腐の煮物 チーズ 白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 えびカツ ベーコンとほうれん草のソテー 切り昆布とじゃが芋の煮物 チーズ 白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 さわらの西京焼き アーモンドキャベツ 高野豆腐の煮物 チーズ 白菜と打ち豆のみそ汁	2月15日(火)	
24	木	米飯 いかフライ マカロニサラダ ひじきの炒め煮 豆腐のスープ	(人参パン) あざりとしめじのクリームスパゲティ 小松菜とコーンのサラダ	米飯 いかフライ ひじきの炒め煮 マカロニサラダ 白菜漬 豆腐のスープ	米飯 チキンのチーズ焼き 小松菜とコーンのサラダ カラフルビーンズ 白菜漬 豆腐のスープ	2月16日(水)	
25	金	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め えびシュウマイ 春雨サラダ みかん さやえんどうのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ なめだけ和え 五目豆 みかん さやえんどうのみそ汁	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め えびシュウマイ 春雨サラダ みかん缶 さやえんどうのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ なめだけ和え 五目豆 みかん缶 さやえんどうのみそ汁	2月17日(木)	
28	月	卒業お祝い献立					
		★キムタクごはん 厚焼き卵 ごま酢和え 豚肉とごぼうの甘辛煮 いちごゼリー えのきのみそ汁	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 風味漬 肉じゃが いちごゼリー えのきのみそ汁	★キムタクごはん 厚焼き卵 風味漬 ごま酢和え 豚肉とごぼうの甘辛煮 いちごゼリー えのきのみそ汁	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 風味漬 肉じゃが いちごゼリー えのきのみそ汁	2月18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
846	31.2	24.2	409	127	4.70	3.8	1,280	279	0.93	0.65	35	7.8	3.1

健康を考えた食事の仕方を身に付けよう！

冬が旬の青菜をもっと食べよう

《こんな食習慣に気を付けよう！》

- ◆ 食べ過ぎる
- ◆ 油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆ しょっぱい物が好き
- ◆ 甘い物をよく食べる
- ◆ 野菜や果物を少ししか食べない
- ◆ 朝食抜きなど欠食をする
- ◆ 夜遅くに食べる

ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、春菊などは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価が高く、たくさん出回るため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なくすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。

また、冬から春先にかけて収穫されるとう菜は、寒さに耐えることで甘みが増し、食卓に彩りを添える野菜で、女池菜などがあります。

2月の行事～2月3日節分～

節分とは、文字通り「季節を分ける」日のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、日本では特に立春の前日を節分として、1年の災いを払うためにさまざまな行事を行います。

一般的に節分には年男(その年の干支を持つ男性)、または、一家の主人が煎った大豆をまき、自分の歳の数だけ豆を食べると病気になるらず長生きできると言われています。大豆はたんぱく質・ビタミンB群・食物繊維を豊富に含んでいます。少量でたくさんの栄養をとることができる豆を食べて、健康な体を維持しましょう！

【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html

