

2023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	金	米飯 ★さわらの西京焼き ★切干大根の梅酢あえ じゃが芋のそぼろ煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 ★カレイのネギソース揚げ ごま和え ひじきの炒め煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 ★さわらの西京焼き ★切干大根の梅酢あえ じゃが芋のそぼろ煮 大豆の甘辛煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 ★カレイのネギソース揚げ ごま和え ひじきの炒め煮 大豆の甘辛煮 大根と生揚げのみそ汁	11月24日 (金)	
★ 冬の井ぶり合戦!! その1 ★							
4	月	★和風カレー丼 小松菜とコーンのソテー パイン缶	★和風カレー丼 小松菜とコーンのソテー パイン缶	麦ごはん ポテトコロッケ 風味漬け 小松菜とコーンのソテー パイン缶 ★和風カレー丼の具	麦ごはん ポテトコロッケ 風味漬け 小松菜とコーンのソテー パイン缶 ★和風カレー丼の具	11月27日 (月)	
5	火	米飯 ★豚肉のバーベキューソース 厚焼き卵 春雨サラダ ★豚汁	米飯 ★ちくわの磯辺揚げ アーモンド和え 切り昆布とじゃが芋の煮物 ★豚汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 厚焼き卵 春雨サラダ 白菜漬け ★豚汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ アーモンド和え 切り昆布とじゃが芋の煮物 白菜漬け ★豚汁	11月28日 (火)	
6	水	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 ★豚肉の生姜焼き ごま酢和え チーズ 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 チーズ えのきのみそ汁	米飯 ★豚肉の生姜焼き コーンサラダ ごま酢和え チーズ えのきのみそ汁	11月29日 (水)	
7	木	米飯 白身魚フライ 即席漬け ★鶏肉とナッツの炒め物 豆腐のスープ	(かぼちゃパン) ★スパゲティミートソース いんげん豆のサラダ	米飯 白身魚フライ 即席漬け ★鶏肉とナッツの炒め物 みかん缶 豆腐のスープ	かぼちゃパン ★チーズ オムレツのミートソースか け じゃが芋のソテー いんげん豆のサラダ みかん缶 豆腐のスープ	11月30日 (木)	
8	金	★中華風混ぜごはん ★棒餃子 春雨サラダ 車麩の煮物 中華コーンスープ	米飯 ★鶏肉のマーマレード焼き ニラともやしのソテー カラフルビーンズ 中華コーンスープ	★中華風混ぜごはん ★棒餃子 ゆでキャベツ 春雨サラダ 車麩の煮物 小松菜のひたし 中華コーンスープ	米飯 ★鶏肉のマーマレード焼き ニラともやしのソテー カラフルビーンズ 小松菜のひたし 中華コーンスープ	12月1日 (金)	
11	月	米飯 照焼きハンバーグ 野菜炒め マカロニサラダ 生揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 なめたけ和え 生揚げのみそ汁	米飯 照焼きハンバーグ 野菜炒め マカロニサラダ 昆布の佃煮 生揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 なめたけ和え もやしのサラダ 昆布の佃煮 生揚げのみそ汁	12月4日 (月)	
12	火	★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 わかめサラダ	★五目うま煮丼 いわしのカリカリフライ 風味漬け	ケチャップライス チーズ入りスペイン風オムレツ わかめサラダ もやしときのこのソテー ★さつまいもチップス ★クリームソース	麦ごはん いわしのカリカリフライ 風味漬け もやしときのこのソテー ★さつまいもチップス ★五目うま煮丼の具	12月5日 (火)	
13	水	米飯 肉野菜炒め えびシュウマイ いんげん豆の中華サラダ もずくの中華スープ	(米飯) ★みそラーメン 揚げ餃子 アーモンド和え	米飯 肉野菜炒め えびシュウマイ いんげん豆の中華サラダ ピリ辛こんにゃく もずくの中華スープ	米飯 揚げ餃子 アーモンド和え いんげん豆の中華サラダ ピリ辛こんにゃく もずくの中華スープ	12月6日 (水)	
14	木	米飯 キャベツメンチカツ 大根とツナのサラダ 生揚げの含め煮 わかめと鶏肉のスープ	コッペパン ソーセージのケチャップあえ ほうれん草とコーンのソテー チーズ入りマセドアンサラダ わかめと鶏肉のスープ	米飯 キャベツメンチカツ 大根とツナのサラダ 生揚げの含め煮 甘夏缶 わかめと鶏肉のスープ	コッペパン ソーセージのケチャップあえ ほうれん草とコーンのソテー チーズ入りマセドアンサラダ 甘夏缶 わかめと鶏肉のスープ	12月7日 (木)	
15	金	チキンカレーライス 白菜のゆずドレッシングサラダ フルーツ杏仁	麻婆丼 春巻 中華サラダ	麦ごはん プレーンオムレツ 白菜のゆずドレッシングサラダ フルーツ杏仁 大豆の甘辛煮 チキンカレー	麦ごはん 春巻 中華サラダ フルーツ杏仁 大豆の甘辛煮 麻婆丼の具	12月8日 (金)	
18	月	米飯 肉団子のうま煮 五目豆 スパゲティサラダ 麩のみそ汁	米飯 ★さばのごま揚げ 煮浸し くきわかめのきんぴら 麩のみそ汁	米飯 肉団子のうま煮 五目豆 スパゲティサラダ 白菜漬け 麩のみそ汁	米飯 ★さばのごま揚げ 煮浸し くきわかめのきんぴら 白菜漬け 麩のみそ汁	12月11日 (月)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
★ 冬の井ぶり合戦!! その2 ★							
19	火	★デジブルコギ丼 甘えびのから揚げ 風味漬け ニラたまスープ	★デジブルコギ丼 甘えびのから揚げ 風味漬け ニラたまスープ	麦ごはん ★デジブルコギ 甘えびのから揚げ 風味漬け 桃缶 ニラたまスープ	麦ごはん ★デジブルコギ 甘えびのから揚げ 風味漬け 桃缶 ニラたまスープ	12月12日 (火)	
20	水	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め ポークシュウマイ ひじきサラダ 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 肉じゃが 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め ポークシュウマイ ひじきサラダ プルーン(個) 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 肉じゃが プルーン(個) 大根と打ち豆のみそ汁	12月13日 (水)	
21	木	米飯 ★鶏肉の香り揚げ 切り昆布とじゃが芋の煮物 大根サラダ 春雨スープ	(米飯) カレー南蛮(うどん) 焼き餃子 ツナサラダ	米飯 ★鶏肉の香り揚げ 大根サラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 ピリ辛こんにゃく 春雨スープ	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 焼き餃子 ツナサラダ ピリ辛こんにゃく 春雨スープ	12月14日 (木)	
冬の井ぶり合戦!! その3 & クリスマス先取りデザート							
22	金	★すき焼き丼 もやしのサラダ ★クリスマスデザート 油揚げのみそ汁	★すき焼き丼 もやしのサラダ ★クリスマスデザート 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★すき焼き 厚焼き卵 もやしのサラダ ★クリスマスデザート 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★すき焼き 厚焼き卵 もやしのサラダ ★クリスマスデザート 油揚げのみそ汁	12月15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。

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
852	33.1	25.7	418	124	5.40	4.1	1,290	253	1.43	0.65	31	7.5	3.0

2023年最後のスクールランチでは、スクールランチ名物の“井ぶりメニュー”を堪能する

「冬の井ぶり合戦」を開催します!

★4日(火)和風カレー丼・・・昆布と削り節を使った“だし汁”をたっぷり使った和風カレーは絶品です!

★19日(火)デジブルコギ丼

・・・コチュジャンのコクと辛みを絡めた豚肉(デジ)を野菜と炒めたボリューム満点の井ぶりです!

★22日(木)すき焼き丼

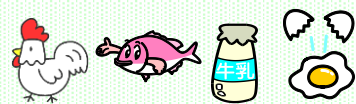
・・・しょうゆ、砂糖、みりんの甘い味付けのすき焼きは、日本料理を代表する料理のひとつですね!

皆さんの好みの“推し丼”はありましたか?スクールランチ自慢の井ぶりメニューをみんなで味わいましょう!



1 栄養バランスのよい食事を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
口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、体をきたえておく



4 手洗い、5 うがい、さらにマスクでウイルスから身を守る



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