



【Cブロック】2024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

13日~19日、26日~29日は、  
締め切り日が早くなっています。  
予約忘れにご用心!

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	木	★きんぴら丼 えびシュウマイ コールスロー ニラたまスープ	★中華丼 揚げ餃子 切干大根のナムル	麦ごはん ★きんぴら丼の具 えびシュウマイ コールスロー 桃缶 ニラたまスープ	麦ごはん 揚げ餃子 野菜ソテー 切干大根のナムル 桃缶 ★中華丼の具	1月25日 (木)	
2	金	<b>節分 献立 「鬼は外～、福はうち～」</b>				1月26日 (金)	
		米飯 ★いわしのかば焼き ★ビーンズサラダ 筑前煮 とう菜入り生揚げのみそ汁	米飯 ★いわしのかば焼き ★ビーンズサラダ 筑前煮 とう菜入り生揚げのみそ汁	米飯 ★いわしのかば焼き ★ビーンズサラダ 筑前煮 白菜漬 とう菜入り生揚げのみそ汁	米飯 ★いわしのかば焼き ★ビーンズサラダ 筑前煮 白菜漬 とう菜入り生揚げのみそ汁		
5	月	米飯 ★チキンたれカツ 大根サラダ いんげんとじゃがいものソテー 金時豆の甘煮 わかめスープ	★ビビンバ コーンシュウマイ アーモンドキャベツ わかめスープ	米飯 ★チキンたれカツ 大根サラダ いんげんとじゃがいものソテー 金時豆の甘煮 わかめスープ	麦ごはん ★ビビンバ コーンシュウマイ アーモンドキャベツ 金時豆の甘煮 わかめスープ	1月29日 (月)	
6	火	米飯 ★ハンバーグのトマトソース スパゲティソテー 白インゲンのサラダ 麩のみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 コーンサラダ 麩のみそ汁	米飯 ★ハンバーグのトマトソース 白インゲンのサラダ スパゲティソテー りんご缶 麩のみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 コーンサラダ スパゲティソテー りんご缶 麩のみそ汁	1月30日 (火)	
7	水	米飯 ★あじフライ シルバーサラダ 野菜ソテー ポトフ	かぼちゃパン ★チーズオムレツのミートソースかけ パンネのケチャップあえ もやしのサラダ ポトフ	米飯 ★あじフライ シルバーサラダ 野菜ソテー 大根漬 ポトフ	かぼちゃパン ★チーズオムレツのミートソースかけ パンネのソテー もやしのサラダ 大根漬 ポトフ	1月31日 (水)	
8	木	わかめごはん ★いわしのカリカリフライ グリーンサラダ 切干大根の炒め煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 ★さばのみそ煮 ごま和え くきわかめのきんぴら 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	わかめごはん ★いわしのカリカリフライ グリーンサラダ 切干大根の炒め煮 白菜のピリ辛漬 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 ★さばのみそ煮 ごま和え くきわかめのきんぴら 白菜のピリ辛漬 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	2月1日 (木)	
9	金	<b>和食を味わおう♪ 2月11日は「建国記念の日」</b>				2月2日 (金)	
		★すき焼き丼 風味漬 ★カレービーンズ 油揚げのみそ汁	★すき焼き丼 風味漬 ★カレービーンズ 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★すき焼き 厚焼き卵 風味漬 ★カレービーンズ 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★すき焼き 厚焼き卵 風味漬 ★カレービーンズ 油揚げのみそ汁		
13	火	米飯 ★ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ じゃが芋のそぼろ煮 もずくのスープ	米飯 豚肉のケチャップ炒め ツナサラダ ★切干大根の炒り煮 もずくのスープ	米飯 ★ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のひたし もずくのスープ	米飯 豚肉のケチャップ炒め ★切干大根の炒り煮 ツナサラダ ほうれん草のひたし もずくのスープ	2月5日 (月)	
14	水	米飯 ★鶏肉の薬味ソースかけ わかめサラダ 車麩といんげんの含め煮 卵スープ	(米飯) ★マーボーメン 焼き餃子 なめだけ和え	米飯 ★鶏肉の薬味ソースかけ わかめサラダ 車麩といんげんの含め煮 大豆の甘辛煮 卵スープ	米飯 ★ホイコーロー 焼き餃子 なめだけ和え 大豆の甘辛煮 卵スープ	2月6日 (火)	
15	木	米飯 ★鉄腕メンチカツ フルーツ漬 生揚げの含め煮 わかめとえのきのみそ汁	米飯 ★鶏つくねの野菜あんかけ シャキシャキサラダ ごま和え わかめとえのきのみそ汁	米飯 ★鉄腕メンチカツ フルーツ漬 生揚げの含め煮 ピリ辛こんにゃく わかめとえのきのみそ汁	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 わかめとえのきのみそ汁	2月7日 (水)	
16	金	<b>★スクールランチ募集献立【Cブロック代表】</b>				2月8日 (木)	
		米飯 ★ヤムニョムチキン もやしのナムル アロカリとマカロニのサラダ みかん缶 ★キムチスープ	米飯 ★ヤムニョムチキン もやしのナムル アロカリとマカロニのサラダ みかん缶 ★キムチスープ	米飯 ★ヤムニョムチキン もやしのナムル アロカリとマカロニのサラダ みかん缶 ★キムチスープ	米飯 ★ヤムニョムチキン もやしのナムル アロカリとマカロニのサラダ みかん缶 ★キムチスープ		
19	月	★アーモンドそぼろごはん 干草焼き風 野菜ソテー 肉じゃが 生揚げのみそ汁	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 生揚げのみそ汁	★アーモンドそぼろごはん 干草焼き風 野菜ソテー 肉じゃが フルーツミックス 生揚げのみそ汁	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 フルーツミックス 生揚げのみそ汁	2月9日 (金)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
20	火	米飯 ★チキンのチーズ焼き ひじきサラダ 高野豆腐の煮物 フルーン キムチスープ	(コッペパン) ★スパゲティミートソース フレンチサラダ	米飯 ★チキンのチーズ焼き 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ フルーン キムチスープ	コッペパン ★白身魚フライ フレンチサラダ スパゲティナポリタン フルーン キムチスープ	2月13日(火)	
21	水	米飯 ★えびカツ もやしのカレー風味和え ★大根のそぼろ煮 チーズ 白菜のみそ汁	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め パンネのソテー ★生揚げとこんにゃくの含め煮 白菜のみそ汁	米飯 ★えびカツ もやしのカレー風味和え ★大根のそぼろ煮 チーズ 白菜のみそ汁	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め パンネのソテー ★生揚げとこんにゃくの含め煮 チーズ 白菜のみそ汁	2月14日(水)	
<b>今日は何の日？ ふーふーふーの日♪</b>							
22	木	米飯 ★豆腐ハンバーグのケチャップ煮 ★和風サラダ じゃが芋のソテー ★おでん	米飯 ★豆腐ハンバーグのケチャップ煮 ★和風サラダ じゃが芋のソテー ★おでん	米飯 ★豆腐ハンバーグのケチャップ煮 ★和風サラダ じゃが芋のソテー 小松菜のひたし ★おでん	米飯 ★豆腐ハンバーグのケチャップ煮 ★和風サラダ じゃが芋のソテー 小松菜のひたし ★おでん	2月15日(木)	
26	月	★スタミナ焼肉丼 ★カラフルピーンズ わかめのみそ汁	米飯 ★チーズささみフライ 小松菜とちくわのからしあえ ★野菜きんぴら わかめのみそ汁	麦ごはん ★スタミナ焼肉 小松菜とちくわのからしあえ ★カラフルピーンズ みかん缶 わかめのみそ汁	米飯 ★チーズささみフライ 小松菜とちくわのからしあえ ★野菜きんぴら みかん缶 わかめのみそ汁	2月16日(金)	
27	火	米飯 ★さばのごま揚げ もやしの華風和え 五目豆 春雨スープ	(米飯) ★カレー南蛮(うどん) えびシュウマイ アーモンド和え	米飯 ★さばのごま揚げ もやしの華風和え 五目豆 白菜漬け 春雨スープ	米飯 ★豚肉のバーベキューソース えびシュウマイ アーモンド和え 白菜漬け 春雨スープ	2月19日(月)	
<b>少し早めですが・卒業お祝い献立♪</b>							
28	水	★チキンカレーライス プレーンオムレツ 福神和え ★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 プレーンオムレツ 福神和え きのこソテー ★お祝いデザート ★チキンカレー	麦ごはん 春巻 もやしのサラダ きのこソテー ★お祝いデザート ★麻婆丼の具	2月20日(火)	
29	木	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 生揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉の生姜焼き ごま酢和え ★くきわかめのきんぴら 生揚げのみそ汁	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 パイナップル缶 生揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉の生姜焼き ★くきわかめのきんぴら ごま酢和え パイナップル缶 生揚げのみそ汁	2月21日(水)	

※ 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 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
855	32.1	25.2	416	132	5.25	4.0	1,314	277	0.95	0.63	35	7.7	3.2

## ★2月16日(金) 募集献立を楽しみましょう!

「生徒が考えるスクールランチメニュー」へのたくさんの応募、ありがとうございました。家庭科の授業や、委員会活動の中でタブレット端末版を活用して献立を作成して応募してくれた学校も数多くありました。栄養バランスを考え、工夫をこらした献立を応募してくれた生徒のみなさん、ありがとうございました!

厳選な審査を行い、応募献立の中からブロック別に1献立を選びました。皆さん、お楽しみに。

### Cブロック

#### 上山中学校 2年9組 榎並さん 「韓国料理ランチ」

- ★米飯
- ★ヤムニョムチキン
- ★もやしのナムル
- ★ブロッコリーとマカロニのサラダ
- ★みかん缶
- ★キムチスープ
- ★牛乳

今までのランチでは出たことの無い韓国料理を味わいたかったので、ヤムニョムチキンとナムルを入れました。韓国料理を楽しくおいしく食べていただきたいです。

栄養面や季節感、創意工夫、調理作業工程などを考慮し選出しました。食べてくれるみんなの姿を想像しながら作成された素晴らしい献立で

新潟市中学校スクールランチ

検索

新潟市のホームページで、使用食材表、アレルギー情報などを掲載していますので、ぜひご覧ください!