



2024年度 中学校スクールランチメニュー (1月分)

今月の目標 食文化について考えよう

1月7日～20日は予約締切日が早くなっています。予約忘れに注意しましょう！

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
7	火	★ポークカレーライス いんげん豆のサラダ ★新春デザート	★ポークカレーライス いんげん豆のサラダ ★新春デザート	麦ごはん チーズ入りスペイン風オムレツ 野菜ソテー いんげん豆のサラダ ★新春デザート ★ポークカレー	麦ごはん チーズ入りスペイン風オムレツ 野菜ソテー いんげん豆のサラダ ★新春デザート ★ポークカレー	12月17日 (火)	
8	水	米飯 肉団子の辛みそ炒め シルバーサラダ ニラたまスープ	(米飯) かしわうどん ちくわの磯辺揚げ シルバーサラダ	米飯 肉団子の辛みそ炒め 小松菜のソテー シルバーサラダ りんご缶 ニラたまスープ	米飯 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のソテー シルバーサラダ りんご缶 ニラたまスープ	12月18日 (水)	
9	木	★ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 焼き餃子 アーモンドキャベツ	★ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 焼き餃子 アーモンドキャベツ	麦ごはん ★ほうれん草と豚肉のあんかけ 焼き餃子 アーモンドキャベツ 大根漬け じゃが芋のみそ汁	麦ごはん ★ほうれん草と豚肉のあんかけ 焼き餃子 アーモンドキャベツ 大根漬け じゃが芋のみそ汁	12月19日 (木)	
10	金	米飯 ★鶏肉のカレー焼き キャベツと玉ねぎのソテー マカロニサラダ 生揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉のカレー焼き キャベツと玉ねぎのソテー マカロニサラダ 生揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉のカレー焼き キャベツと玉ねぎのソテー マカロニサラダ 昆布の佃煮 生揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉のカレー焼き キャベツと玉ねぎのソテー マカロニサラダ 昆布の佃煮 生揚げのみそ汁	12月20日 (金)	
14	火	★麻婆はるさめ丼 グリーンサラダ えのきのみそ汁	★麻婆はるさめ丼 グリーンサラダ えのきのみそ汁	麦ごはん ★麻婆はるさめ ちんげん菜ソテー グリーンサラダ パイン缶 えのきのみそ汁	麦ごはん ★麻婆はるさめ ちんげん菜ソテー グリーンサラダ パイン缶 えのきのみそ汁	12月23日 (月)	
15	水	ゆかりごはん ★さばのごま揚げ もやしときのこのソテー 白菜のゆずドレッシングサラダ ★黒豆 ★のっぺい汁	ゆかりごはん ★さばのごま揚げ もやしときのこのソテー 白菜のゆずドレッシングサラダ ★黒豆 ★のっぺい汁	ゆかりごはん ★さばのごま揚げ もやしときのこのソテー 白菜のゆずドレッシングサラダ ★黒豆 ★のっぺい汁	ゆかりごはん ★さばのごま揚げ もやしときのこのソテー 白菜のゆずドレッシングサラダ ★黒豆 ★のっぺい汁	1月7日 (火)	
16	木	米飯 ★ぶりタレカツ 生揚げの含め煮 小松菜の浸し 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 ★ぶりタレカツ 生揚げの含め煮 小松菜の浸し 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 ★ぶりタレカツ 小松菜の浸し 生揚げの含め煮 ブルーン(個) 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 ★ぶりタレカツ 小松菜の浸し 生揚げの含め煮 ブルーン(個) 大根と打ち豆のみそ汁	1月8日 (水)	
17	金	米飯 ★メンチカツ キャベツと玉ねぎのソテー ★カレーポテト ★野菜汁	米飯 ★メンチカツ キャベツと玉ねぎのソテー ★カレーポテト ★野菜汁	米飯 ★メンチカツ キャベツと玉ねぎのソテー ★カレーポテト 白菜漬け ★野菜汁	米飯 ★メンチカツ キャベツと玉ねぎのソテー ★カレーポテト 白菜漬け ★野菜汁	1月9日 (木)	
20	月	米飯 ミートコロック 大根サラダ もやしのソテー ★スープカレー	米飯 ミートコロック 大根サラダ もやしのソテー ★スープカレー	米飯 ミートコロック 大根サラダ もやしのソテー 福神和え ★スープカレー	米飯 ミートコロック 大根サラダ もやしのソテー 福神和え ★スープカレー	1月10日 (金)	
21	火	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 ★ジャキジャキサラダ ★切干大根の炒り煮 たまご入り中華コーンスープ	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 ★ジャキジャキサラダ ★切干大根の炒り煮 たまご入り中華コーンスープ	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 ★切干大根の炒り煮 ★ジャキジャキサラダ ピリ辛こんにゃく たまご入り中華コーンスープ	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 ★切干大根の炒り煮 ★ジャキジャキサラダ ピリ辛こんにゃく たまご入り中華コーンスープ	1月14日 (火)	
22	水	★豚たま丼 ナムル チーズ 豆腐のスープ	(米飯) ★タンタン麺 揚げ餃子 コーンサラダ	麦ごはん ★豚たま煮 コーンサラダ ナムル 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ	米飯 ★揚げ餃子 コーンサラダ じゃが芋のきんぴら 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ	1月15日 (水)	
23	木	★ケチャップライスのクリームソースかけ プレーンオムレツ わかめサラダ	コッペパン 白身魚フライ りんごジャム もやしのソテー ★チーズ入りスパサラダ ★ミネストローネスープ	★ケチャップライス プレーンオムレツ もやしのソテー わかめサラダ みかん缶 ★クリームソース	コッペパン 白身魚フライ りんごジャム もやしのソテー ★チーズ入りスパサラダ みかん缶 ★ミネストローネスープ	1月16日 (木)	

日 曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
24 金	★わかめごはん ★ししゃものフライ おひたし ★切り昆布とじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	★わかめごはん ★ししゃものフライ おひたし ★切り昆布とじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	★わかめごはん ★ししゃものフライ おひたし ★切り昆布とじゃが芋の煮物 ★金時豆の甘煮 白菜のみそ汁	★わかめごはん ★ししゃものフライ おひたし ★切り昆布とじゃが芋の煮物 ★金時豆の甘煮 白菜のみそ汁	1月17日 (金)	
27 月	★ハッシュドポークライス グリーンサラダ ★さつまいもスティック	★ハッシュドポークライス グリーンサラダ ★さつまいもスティック	麦ごはん ★かぼちゃコロッケ きのこソテー グリーンサラダ ★さつまいもスティック ★ハッシュドポーク	麦ごはん ★かぼちゃコロッケ きのこソテー グリーンサラダ ★さつまいもスティック ★ハッシュドポーク	1月20日 (月)	
28 火	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 生揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 生揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 小松菜のひたし 生揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 小松菜のひたし 生揚げのみそ汁	1月21日 (火)	
29 水	米飯 ★肉団子のうま煮 ★ビーンズサラダ 油揚げのみそ汁	(ごまパン) ★あさりのクリームスパゲティ コーンサラダ	米飯 ★肉団子のうま煮 ★ビーンズサラダ ★肉じゃが 塩もみ 油揚げのみそ汁	米飯 ★トマト包みメンチ コーンサラダ ★肉じゃが 塩もみ 油揚げのみそ汁	1月22日 (水)	
30 木	★和風カレー丼 ナムル パイン缶	★和風カレー丼 ナムル パイン缶	麦ごはん 厚焼き卵 ナムル ひじきの炒め煮 パイン缶 ★和風カレー	麦ごはん 厚焼き卵 ナムル ひじきの炒め煮 パイン缶 ★和風カレー	1月23日 (木)	
31 金	★ビビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ もずくと卵のスープ	★ビビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ もずくと卵のスープ	麦ごはん ★ビビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ 大根のゆかりあえ もずくと卵のスープ	麦ごはん ★ビビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ 大根のゆかりあえ もずくと卵のスープ	1月24日 (金)	

※ 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。

1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
862	31.0	26.1	403	118	5.10	3.9	1,286	260	1.00	0.67	36	8.1	3.2

■新潟市中学校スクールランチの価格改定について（お知らせ）

日頃より、スクールランチの運営にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。
さて、スクールランチの給食費におきましては、物価高騰が続く中、献立の工夫や使用物資の見直しを行い対応してまいりましたが、特に新米価格が大幅に値上がりした状況に鑑みて、必要な栄養価を満たす給食を実施するには、現行価格で運用を続けることは困難であると判断し、下記のとおり価格を改定させていただきます。
今後とも、生徒の心身の健全な発達のため、安心安全で栄養バランスのとれた魅力ある給食の提供に努めてまいりますので、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

価格改定の内容	改定前（令和6年4月～12月）	改定後（令和7年1月～3月）
	1食1ポイント＝315円	1食1ポイント＝325円

■ランチカードの残額確認ならびに、新価格の受領カードの使用について（お願い）

12月2日（月）より1月分の予約機・マークシート受付を開始します。予約開始前にランチカードを予約機に通し、価格改定後の残高・食数を確認してください。価格改定前の残額によっては、カードの食数表示が1食減ることがあります。また、1月～3月分の予約には、新価格の受領カード（薄緑色）を必ず使用してください。

■基本の2メニュー運用から、月10回程程度の統一献立の実施について

物価高騰に伴う献立の工夫として、基本の2メニュー運用（ルームメニュー2・ボックスメニュー2）から、統一献立（ルーム1・ボックス1）の回数を増やして運用することに変更させていただきます。引き続き、成長期の生徒たちに必要な栄養が摂取できる献立作成と、アレルギー生徒もできるだけ食べられる献立や物資の選定に努めてまいりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

【お問合せ】新潟市教育委員会保健給食課 給食係 電話：025-226-3209（直通）