



2023年 中学校スクールランチメニュー (4月分)



今月の目標 より良い食習慣を身に付けよう

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
7	金	米飯 白身魚フライ・外付け コーン入りひたし ひじきの炒め煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 照焼きハンバーグ 青菜のソテー じゃが芋とツナの煮物 大根と生揚げのみそ汁	米飯 白身魚フライ・外付け コーン入りひたし ひじきの炒め煮 バイン缶 大根と生揚げのみそ汁	米飯 照焼きハンバーグ 青菜のソテー じゃが芋とツナの煮物 バイン缶 大根と生揚げのみそ汁	3月31日 (金)	
10	月	<b>🌸 ご入学・ご進級 お祝い献立 🌸</b>				4月3日 (月)	
		ポークカレーライス ひじきとツナのサラダ ★お祝いデザート	中華丼 ★春巻 華風和え ★お祝いデザート	麦ごはん パンキンエッグ いんげんとコーンのソテー ひじきとツナのサラダ ★お祝いデザート ポークカレー	麦ごはん ★春巻 いんげんとコーンのソテー 華風和え ★お祝いデザート 中華丼の具		
11	火	米飯 鶏肉と豆のチリソース 生揚げとこんにゃくの含め煮 風味漬け えのきのみそ汁	米飯 さばのごま照焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮 スパゲティサラダ えのきのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 風味漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 おひたし えのきのみそ汁	米飯 さばのごま照焼き スパゲティサラダ 豚肉とごぼうの甘辛煮 おひたし えのきのみそ汁	4月4日 (火)	
12	水	コッペパン ソーセージのケチャップあえ フレンチサラダ カラフルポテト チーズ 野菜スープ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ アーモンド和え 切り昆布の煮付け 野菜スープ	コッペパン ソーセージのケチャップあえ フレンチサラダ カラフルポテト チーズ 野菜スープ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ アーモンド和え 切り昆布の煮付け チーズ 野菜スープ	4月5日 (水)	
13	木	米飯 白身魚の竜田揚げ じゃが芋と人参のペッパー炒め 春雨サラダ 麩のみそ汁	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 コーンシュウマイ ごまびたし	米飯 白身魚の竜田揚げ じゃが芋と人参のペッパー炒め 春雨サラダ ぎゅうりの甘辛 麩のみそ汁	麦ごはん ほうれん草と豚肉のあんかけ コーンシュウマイ ごまびたし ぎゅうりの甘辛 麩のみそ汁	4月6日 (木)	
14	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 大根のそぼろ煮 ★春キャベツのみそ汁	(米飯) 五目みそラーメン 揚げ餃子 ナムル	米飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 大根のそぼろ煮 ブルー(個) ★春キャベツのみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 揚げ餃子 ナムル ブルー(個) ★春キャベツのみそ汁	4月7日 (金)	
17	月	米飯 さけのチーズフライ ごま和え 肉じゃが 豆腐のスープ	アーモンドそぼろごはん プレーンオムレツ コーンサラダ 五目豆 桃缶 豆腐のスープ	米飯 さけのチーズフライ ごま和え 肉じゃが 桃缶 豆腐のスープ	アーモンドそぼろごはん プレーンオムレツ コーンサラダ 五目豆 桃缶 豆腐のスープ	4月10日 (月)	
18	火	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 スプリングサラダ いりこの佃煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★さわらの西京焼き 小松菜の浸し 高野豆腐の煮物 ヨーグルト 油揚げのみそ汁	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 小松菜の浸し スプリングサラダ いりこの佃煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★さわらの西京焼き 小松菜の浸し 高野豆腐の煮物 ヨーグルト 油揚げのみそ汁	4月11日 (火)	
19	水	米飯 豚肉のバーベキューソース えびシュウマイ コールスロー かきたま汁	(人参パン) あざりとしめじのクリームスパゲティ コールスロー	米飯 豚肉のバーベキューソース えびシュウマイ ★春野菜の煮物 のりふりかけ かきたま汁	米飯 キャベツメンチカツ コールスロー ★春野菜の煮物 のりふりかけ かきたま汁	4月12日 (水)	
20	木	米飯 さばのみそ煮 和風サラダ じゃが芋のそぼろ煮 わかめと鶏肉のスープ	米飯 カレーの竜田揚げ コーン入りひたし カラフルビーンズ わかめと鶏肉のスープ	米飯 さばのみそ煮 和風サラダ じゃが芋のそぼろ煮 みかん缶 わかめと鶏肉のスープ	米飯 カレーの竜田揚げ コーン入りひたし カラフルビーンズ みかん缶 わかめと鶏肉のスープ	4月13日 (木)	
21	金	豚丼 チーズはんぺんフライ 切干大根のナムル	米飯 鶏肉のカレー焼き ちくわとちんげん菜のソテー マカロニサラダ 打ち豆のみそ汁	麦ごはん チーズはんぺんフライ 切干大根のナムル じゃが芋のソテー 昆布の佃煮 豚丼の具	米飯 鶏肉のカレー焼き ちくわとちんげん菜のソテー マカロニサラダ 昆布の佃煮 打ち豆のみそ汁	4月14日 (金)	
24	月	米飯 肉野菜炒め ポテトサラダ 大豆の甘辛煮 ★若竹汁	米飯 あじフライ パンネのケチャップあえ 鶏肉とナッツの炒め物 りんごゼリー ★若竹汁	米飯 肉野菜炒め 小松菜とちくわのからしあえ ポテトサラダ 大豆の甘辛煮 ★若竹汁	米飯 あじフライ パンネのケチャップあえ 鶏肉とナッツの炒め物 りんごゼリー ★若竹汁	4月17日 (月)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
25	火	ケチャップライスのクレープスかけ チーズオムレツ フレンチサラダ	米飯 ミートコロック 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 大根の甘酢漬け もずくのスープ	ケチャップライス チーズオムレツ 青菜のソテー フレンチサラダ 大根の甘酢漬け クリームソース	米飯 ミートコロック 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 大根の甘酢漬け もずくのスープ	4月18日 (火)	
26	水	米飯 ハンバーグのトマトソース もやしのサラダ くきわかめのきんぴら 小松菜のみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ 生揚げの五目煮 シャキシャキサラダ 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁	米飯 ハンバーグのトマトソース くきわかめのきんぴら もやしのサラダ 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ シャキシャキサラダ 生揚げの五目煮 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁	4月19日 (水)	
27	木	わかめごはん ★ししゃものフライ ごま酢和え 切り昆布の煮付け 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	(米飯) きつねうどん 甘辛肉団子 ビーンズサラダ	わかめごはん ★ししゃものフライ ごま酢和え 切り昆布の煮付け ピリ辛こんにゃく 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 風味漬け ビーンズサラダ ピリ辛こんにゃく 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	4月20日 (木)	
28	金	キーマカレーライス ソーセージと野菜のソテー 清見オレンジ	親子丼 甘えびのから揚げ 煮浸し 清見オレンジ	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー 甘酢和え 大根とツナのサラダ チーズ キーマカレー	麦ごはん 甘えびのから揚げ ポイルもやし 甘酢和え 煮浸し チーズ 親子丼の具	4月21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。


## 4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
858	33.1	25.7	456	127	4.90	4.0	1,288	292	0.92	0.64	32	7.6	3.2

## 今月のおすすめメニュー



### 4月10日


もともとは立春の頃に新芽を出した野菜を具材にして作られていたことから【春巻】と名付けられました。みんなで春野菜を巻いたものを食べて、春を祝い、無病息災を願ったといわれています。この日は、みなさんのご入学・ご進級をお祝いで、すべての献立で【お祝いデザート】を提供します。何が出るかは楽しみに。

### 4月12日


【鉄腕カレーメンチカツ】は、鉄分を多く含むレバーが入っていますが、カレー味で食べやすくなっています。レバーの鉄分は、体に吸収されやすい「ヘム鉄」といいます。野菜・果物などに含まれるビタミンCと一緒に摂取すると吸収率がアップします。




### 4月14日

キャベツは1年中出回っている野菜ですが、涼しい気候を好むので季節により産地が異なります。2月下旬から5月中旬は春キャベツの最盛期です。春キャベツは形が丸くて小さく、葉の巻き方がゆるく、葉は柔らかくて、甘みがあるといわれています。【春キャベツのみそ汁】で違いがわかりますか？


### 4月18日

魚へんに春と書いてさわら(鯖)と読みます。4・5月に産卵のために海に現れるため、春を知らせる魚といわれ、このような漢字になりました。くせがない淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。とくに西京みそに漬けた【さわらの西京焼き】は有名です。脳によい働きをする脂質、DHAがさんまやサバよりも多く含まれているのが特長です。


### 4月19日

【春野菜の煮物】は、春の山菜のふきを使用し、シャキシャキとした食感と春の味わいを楽しめます。春に旬を迎える食べ物は他にも、たけのこ・菜の花・ふきのとう(ふきの若い花茎)・さやえんどうなどがあり、苦味やえぐ味、独特の香りを持っているものが多く、冬の寒さに耐えて芽を出す力強さを感じさせます。

### 4月24日

竹かんむりに旬と書くたけのこ(筍)。九州産が2月頃から出回り、3月には四国・京都産、4月には関東・北陸産というように、たけのこ前線は北上します。新潟産は4月半ば頃から5月初めまで味わえます。缶詰に加工して1年中食べることができますが、生のたけのこのフレッシュな歯ごたえを味わえるのはこの季節だけです。【若竹汁】で旬を感じてください。

### 4月27日

頭からしっぽまで食べられる【ししゃものフライ】は、カルシウムを多く摂取できます。将来の健康のためにも、中学生のうちに積極的にカルシウムを摂取しましょう。カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品などがあります。これらの食品はどれか1種類だけをとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

スクールランチは、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がそろっており、中学生のみなさんが1食に必要な栄養価を満たすように考えられています。また1年間を通して、季節ごとの様々なイベント給食を実施します。おいしく、楽しくランチを食べて、健康で充実した学校生活を送りましょう！



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、スクールランチに関する情報をご覧ください。  
 献立や使用食材、アレルギー情報やランチニュースなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。  
[https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho\\_chu\\_school/kyushoku/schoollunch/index.html](https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html)