



2023年 中学校スクールランチメニュー (7月分)

今月の目標 夏の健康と食事について考えよう

7月18~21日は締切日が早くなっています。予約忘れがないように注意しましょう!

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
3	月	米飯 ★豚肉の生姜焼き風 アーモンド和え じゃが芋のソテー 油揚げのみそ汁	米飯 ★カレイの竜田揚げ ひじきとハムのサラダ ちくわのきんぴら セノビーゼリー 油揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉の生姜焼き風 アーモンド和え じゃが芋のソテー 肉みそ 油揚げのみそ汁	米飯 ★カレイの竜田揚げ ひじきとハムのサラダ ちくわのきんぴら 肉みそ 油揚げのみそ汁	6月26日 (月)	
4	火	菜めし いかフライ もやしの華風和え ★肉じゃが もずくと卵のスープ	米飯 肉団子の辛みそ炒め ★生揚げとこんにゃくの含め煮 もずくと卵のスープ	菜めし いかフライ もやしの華風和え ★肉じゃが パン缶 もずくと卵のスープ	米飯 肉団子の辛みそ炒め もやしの華風和え ★生揚げとこんにゃくの含め煮 パン缶 もずくと卵のスープ	6月27日 (火)	
5	水	★デジブルコギ丼 春雨サラダ チーズ えのきとさやえんどうのみそ汁	(米飯) ★きつねうどん 鶏肉の塩から揚げ もやしのサラダ	麦ごはん ★デジブルコギ チーズ粉ふき芋 春雨サラダ ほうれん草のひたし えのきとさやえんどうのみそ汁	米飯 鶏肉の塩から揚げ チーズ粉ふき芋 もやしのサラダ ほうれん草のひたし えのきとさやえんどうのみそ汁	6月28日 (水)	
6	木	米飯 ★たんまり枝豆フライ 大根サラダ 高野豆腐の煮物 生揚げのみそ汁	米飯 ★さばのみそ煮 小松菜のソテー 昆布と豚肉の炒り煮 生揚げのみそ汁	米飯 ★たんまり枝豆フライ 大根サラダ 高野豆腐の煮物 きゅうりのピリ辛漬け 生揚げのみそ汁	米飯 ★さばのみそ煮 小松菜のソテー 昆布と豚肉の炒り煮 きゅうりのピリ辛漬け 生揚げのみそ汁	6月29日 (木)	
☆ 七夕 献立 ☆							
7	金	★ラッキーカレーライス 小松菜とコーンのサラダ ★七夕ゼリー	★ラッキーカレーライス 小松菜とコーンのサラダ ★七夕ゼリー	麦ごはん プレーンオムレツ にらともやしの炒め物 小松菜とコーンのサラダ ★七夕ゼリー ★ラッキーカレー	麦ごはん プレーンオムレツ にらともやしの炒め物 小松菜とコーンのサラダ ★七夕ゼリー ★ラッキーカレー	6月30日 (金)	
10	月	米飯 ★チャブチェ 中華和え ポークシュウマイ 豆腐のスープ	米飯 ★あじフライ/タルタルソース ★くわかめのきんぴら フレンチサラダ 豆腐のスープ	米飯 ★チャブチェ ポークシュウマイ 中華和え 大根の甘酢漬け 豆腐のスープ	米飯 ★あじフライ/タルタルソース フレンチサラダ ★くわかめのきんぴら 大根の甘酢漬け 豆腐のスープ	7月3日 (月)	
11	火	★ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 いんげん豆の中華サラダ じゃが芋のみそ汁	★きんぴら丼 いわしのカリカリフライ 即席漬け 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 即席漬け いんげん豆の中華サラダ みかん缶 じゃが芋のみそ汁	麦ごはん ★きんぴら丼の具 いわしのカリカリフライ 即席漬け みかん缶 じゃが芋のみそ汁	7月4日 (火)	
12	水	★豚たま丼 シャキシャキサラダ 小松菜のみそ汁	★ピリ辛もやしラーメン 大根サラダ チーズ (米飯)	麦ごはん ★豚たま煮 シャキシャキサラダ 野菜炒め ピリ辛こんにゃく 小松菜のみそ汁	米飯 ★さばの竜田揚げ 大根サラダ 野菜炒め ピリ辛こんにゃく 小松菜のみそ汁	7月5日 (水)	
13	木	バーガーパン キャベツメンチカツ スパゲティソテー カラフルポテト 野菜スープ	米飯 ★ハンバーグの夏野菜ソースかけ もやしのカレードレッシング 切干大根の炒り煮 野菜スープ	バーガーパン キャベツメンチカツ スパゲティソテー カラフルポテト 桃缶 野菜スープ	米飯 ★ハンバーグの夏野菜ソースかけ もやしのカレードレッシング 切干大根の炒り煮 桃缶 野菜スープ	7月6日 (木)	
14	金	米飯 ししゃものフライ 大根のべっこう煮 ★カラフルビーンズ しめじのみそ汁	米飯 ★厚揚げのオイスターソース炒め コーンシュウマイ アーモンド和え しめじのみそ汁	米飯 ししゃものフライ 大根のべっこう煮 ★カラフルビーンズ 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	米飯 ★厚揚げのオイスターソース炒め コーンシュウマイ アーモンド和え 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	7月7日 (金)	
18	火	★アーモンドそぼろごはん えびカツ いんげんとじゃがいものソテー グリーンサラダ わかめとえのきのみそ汁	★チンジャオロースー丼 焼き餃子 切干大根のナムル	★アーモンドそぼろごはん えびカツ いんげんとじゃがいものソテー グリーンサラダ ブルー(個) わかめとえのきのみそ汁	麦ごはん ★チンジャオロースー 焼き餃子 切干大根のナムル ブルー(個) わかめとえのきのみそ汁	7月10日 (月)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
19	水	★ハヤシライス もやしのサラダ フルーツミックス	★麻婆丼 春巻 塩もみ	麦ごはん 千草焼き風 もやしのサラダ フルーツミックス 塩もみ ★ハヤシシチュー	麦ごはん 春巻 もやしのサラダ フルーツミックス 塩もみ ★麻婆丼の具	7月11日 (火)	
20	木	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 コーン入りひたし ひじきの炒め煮 打ち豆のみそ汁	米飯 ★さばのごま揚げ なめだけ和え じゃが芋のきんぴら 打ち豆のみそ汁	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 コーン入りひたし ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 打ち豆のみそ汁	米飯 ★さばのごま揚げ なめだけ和え じゃが芋のきんぴら きゅうりの甘辛 打ち豆のみそ汁	7月12日 (水)	
21	金	★チキンたれカツ丼 和風サラダ ★冷凍みかん 油揚げのみそ汁	★スタミナ焼肉丼 ツナサラダ ★冷凍みかん 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★チキンたれカツ 青菜のソテー 和風サラダ ★大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★スタミナ焼肉 えびシューマイ ツナサラダ ★大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	7月13日 (木)	

※ 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。

7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	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
851	32.1	25.5	426	128	4.90	4.0	1,274	242	0.97	0.62	35	7.9	3.1



今月のおすすめメニュー 7月7日 『七夕献立』

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

今年のスクールランチでは、★や🌀など形をした人参が隠れている「ラッキーカレー」が登場します。今日のラッキー？！明日のラッキー？！1週間後のラッキー？！★や🌀などの形をした人参は、どんなラッキーパワーを持っているのでしょうか？！

当日は、全献立統一メニューの日です。ラッキーカレーをお楽しみに♪

※ラッキーカレー・・・脱脂粉乳不使用カレーです。



夏野菜でバテない体をめざしましょう！

赤、緑、黄色・・・市場にはカラフルな食材が並び、野菜のおいしい時期がきました。新潟には枝豆・なす・トマト・きゅうり・とうもろこしなど、地場産物として誇れる夏野菜が多くあります。暑い夏、たくさん太陽の光を浴びた夏野菜は、栄養価が高く、とくにビタミン・ミネラルを豊富に含みます。毎日蒸し暑く、食欲がなくなりがちですが、食事のとり方ひとつで暑さに負けない丈夫な体になります。夏を元気に過ごせるように、旬の野菜をもりもり食べましょう。スクールランチメニューにも、新潟の夏野菜が登場します。お楽しみに！！



冷たいジュースはおいしいけれど・・・！？



暑くなってくると、おいしく感じるジュース。冷たくして飲むとあまり甘さを感じずゴクゴクと飲めてしまいますが、ジュースには糖分(砂糖)が想像以上に含まれています。500mlの市販の炭酸飲料のなかには、3gのスティックシュガー約18本分の糖分(砂糖)が入っているものもあります。甘い飲料ばかり飲んでいると味覚が慣れてしまい、濃い味付けを好むようになることから、毎日摂取をつけると生活習慣病につながる場合もあります。ジュースはペットボトルのままではなく、コップにつくなど飲み過ぎないように工夫をしましょう。

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクやミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。

【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

