

2024年 中学校スクールランチメニュー (3月分)



今月の目標 健康的な食生活を送ることができたかを振り返ろう

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
お祝い献立①ごはんがすすむ豚丼!							
1	金	★豚丼 じゃが芋と人参のペッパー炒め フレンチサラダ 豆腐のすまし汁	★豚丼 じゃが芋と人参のペッパー炒め フレンチサラダ 豆腐のすまし汁	麦ごはん ★豚丼の具 じゃが芋と人参のペッパー炒め フレンチサラダ みかん缶 豆腐のすまし汁	麦ごはん ★豚丼の具 じゃが芋と人参のペッパー炒め フレンチサラダ みかん缶 豆腐のすまし汁	2月22日 (木)	
4	月	米飯 ★あじフライ おひたし ポテトサラダ 油揚げのみそ汁	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 甘夏サラダ 切り昆布の煮付け 油揚げのみそ汁	米飯 ★あじフライ おひたし ポテトサラダ 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 甘夏サラダ 切り昆布の煮付け 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	2月26日 (月)	
5	火	わかめごはん ミートコロック もやしのサラダ ★車麩といんげんの含め煮 ニラたまスープ	★ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 甘辛肉団子 もやしのサラダ	わかめごはん ミートコロック もやしのサラダ ★車麩といんげんの含め煮 桃缶 ニラたまスープ	米飯 ★ほうれん草と豚肉のあんかけ 甘辛肉団子 もやしのサラダ 桃缶 ニラたまスープ	2月27日 (火)	
6	水	米飯 ★チンジャオロースー マカロニサラダ チーズ粉ふき芋 きのこ汁	米飯 ★いかフライ ツナサラダ 切干大根の炒り煮 きのこ汁	米飯 ★チンジャオロースー チーズ粉ふき芋 マカロニサラダ ピリ辛こんにゃく きのこ汁	米飯 ★いかフライ ツナサラダ 切干大根の炒り煮 ピリ辛こんにゃく きのこ汁	2月28日 (水)	
7	木	★ピビンバ 厚焼き卵 ひじきサラダ 白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 ★鉄腕メンチカツ 即席漬け 生揚げの五目煮 白菜と打ち豆のみそ汁	麦ごはん ★ピビンバ 厚焼き卵 ひじきサラダ パイン缶 白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 ★鉄腕メンチカツ 即席漬け 生揚げの五目煮 パイン缶 白菜と打ち豆のみそ汁	2月29日 (木)	
8	金	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 ★スバグティサラダ 高野豆腐の煮物 もやしのスープ	米飯 ★さばの竜田揚げ キャベツの辛味炒め じゃが芋のきんぴら もやしのスープ	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 ★スバグティサラダ 高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬け もやしのスープ	米飯 ★さばの竜田揚げ キャベツの辛味炒め じゃが芋のきんぴら 大根の甘酢漬け もやしのスープ	3月1日 (金)	
11	月	米飯 ★鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	(米飯) ★五目うま煮ラーメン ★春巻 くきわかめとツナのサラダ	米飯 ★鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ 肉じゃが 金時豆の甘煮 豆腐のみそ汁	米飯 ★春巻 くきわかめとツナのサラダ 肉じゃが 金時豆の甘煮 豆腐のみそ汁	3月1日 (金)	
12	火	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め コーンシュウマイ ★大根サラダ じゃが芋のみそ汁	米飯 ★いわしのかば焼き 野菜ソテー パンネのケチャップあえ じゃが芋のみそ汁	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め コーンシュウマイ ★大根サラダ 甘夏缶 じゃが芋のみそ汁	米飯 ★いわしのかば焼き パンネのケチャップあえ 野菜ソテー 甘夏缶 じゃが芋のみそ汁	3月1日 (金)	
13	水	米飯 ★豚肉のトウバンジャン炒め 焼き餃子 切干大根のナムル わかめのみそ汁	米飯 ★マメマメコロック しめじと青菜のひたし 鶏肉とナッツの炒め物 わかめのみそ汁	米飯 ★豚肉のトウバンジャン炒め 焼き餃子 切干大根のナムル 白菜漬け わかめのみそ汁	米飯 ★マメマメコロック しめじと青菜のひたし 鶏肉とナッツの炒め物 白菜漬け わかめのみそ汁	3月4日 (月)	
14	木	米飯 ★チキンのチーズ焼き もやしのソテー シャキシャキサラダ ★いりこの佃煮 ニラとえのきのスープ	(コッペパン) ★あさりときのこのトリスバグティ 白インゲンのサラダ	米飯 ★チキンのチーズ焼き もやしのソテー シャキシャキサラダ ★いりこの佃煮 ニラとえのきのスープ	米飯 ★佐渡産ぶりタレカツ 白インゲンのサラダ ちくわのきんぴら ★いりこの佃煮 ニラとえのきのスープ	3月4日 (月)	
お祝い献立②お祝い米粉クッキー!							
15	金	★ポークカレーライス えびシュウマイ 小松菜のソテー ★お祝い米粉クッキー	★ポークカレーライス えびシュウマイ 小松菜のソテー ★お祝い米粉クッキー	麦ごはん えびシュウマイ 小松菜のソテー 福神和え ★お祝い米粉クッキー ★ポークカレー	麦ごはん えびシュウマイ 小松菜のソテー 福神和え ★お祝い米粉クッキー ★ポークカレー	3月4日 (月)	

※ 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。

3月分栄養価

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
861	31.7	24.9	385	116	5.3	4.0	1,339	288	0.97	0.61	33	8.2	3.2

ご卒業・進級おめでとうございます。

スクールランチでは、皆さんが元気に日々過ごし、成長できるようにと願い、栄養のバランスを考え旬の食材を取り入れた様々なメニューをお届けしてきました。将来大人になった時にしっかりと自立していくためには、食の部分がとても大切になってきます。食に関する正しい知識を身に付け、健康的な食生活を営める大人への準備をこれからも続けていきたいと思います。3月15日(金)の献立は卒業・進級お祝い献立とし、人気のカレーライスと「お祝い米粉クッキー」です。米粉クッキーは新潟県産の米粉を100%使用しています。小麦粉のクッキーとは少し違う味と食感でお米の甘味を感じられます。ぜひ味わってくださいね。

1年間、ありがとうございました



献立の詳細は・・・