



2024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
9	火	★ポークカレーライス ひじきとツナのサラダ	★中華丼 春巻 華風和え	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 パイン缶 ★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 パイン缶 ★中華丼の具	4月2日 (火)	
10	水	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 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 ★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3日 (水)	
11	木	コッペパン 白身魚フライ 野菜ソテー 白インゲンのサラダ ★スープカレー	米飯 豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ ★スープカレー	コッペパン 白身魚フライ 野菜ソテー 白インゲンのサラダ 甘夏缶 ★スープカレー	米飯 豚肉のケチャップ炒め えびシューマイ フレンチサラダ 甘夏缶 ★スープカレー	4月4日 (木)	
12	金	<b>入学・進級おめでとうございます！お祝いデザート☆</b>				4月5日 (金)	
		米飯 ★チーズささみフライ なめたけ和え 切干大根の炒り煮 ★お祝いデザート 大根のみそ汁	米飯 ★ハンバーグのトマトソース ポパイサラダ じゃが芋とツナの煮物 ★お祝いデザート 大根のみそ汁	米飯 ★チーズささみフライ なめたけ和え 切干大根の炒り煮 ★お祝いデザート 大根のみそ汁	米飯 ★ハンバーグのトマトソース ポパイサラダ じゃが芋とツナの煮物 ★お祝いデザート 大根のみそ汁		
15	月	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8日 (月)	
16	火	米飯 ★メンチカツ コーンサラダ ★肉じゃが 豆腐のスープ	★アーモンドそぼろごはん 厚焼き卵 ごま和え 五目豆 豆腐のスープ	米飯 ★メンチカツ コーンサラダ ★肉じゃが 桃缶 豆腐のスープ	★アーモンドそぼろごはん 厚焼き卵 ごま和え 五目豆 桃缶 豆腐のスープ	4月9日 (火)	
17	水	★豚肉のきんぴら丼 いわしのカリカリフライ コールスロー 小松菜のみそ汁	米飯 ★とりつくねの照焼き 大根とツナのマヨネーズ和え 生揚げの五目煮 小松菜のみそ汁	麦ごはん ★豚肉のきんぴら丼 いわしのカリカリフライ コールスロー きゅうりのピリ辛漬 小松菜のみそ汁	米飯 ★とりつくねの照焼き 大根とツナのマヨネーズ和え 生揚げの五目煮 きゅうりのピリ辛漬 小松菜のみそ汁	4月10日 (水)	
18	木	米飯 ★豚肉のバーベキューソース コーンシューマイ 車麩の煮物 かきたま汁	(人参パン) ★鶏肉とキャベツのクリームがけ もやしのサラダ	米飯 ★豚肉のバーベキューソース コーンシューマイ 車麩の煮物 のりふりかけ かきたま汁	米飯 ★さけのチーズフライ もやしのサラダ 車麩の煮物 のりふりかけ かきたま汁	4月11日 (木)	
19	金	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 ★あじフライ・ソース 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	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 ★あじフライ・ソース 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12日 (金)	
22	月	★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 ちくわとちんげん菜のソテー 切干大根のナムル 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15日 (月)	
23	火	米飯 ★肉野菜炒め ポテトサラダ ひじきの炒め煮 いちごゼリー 若竹汁	米飯 ★白身魚のネギソース揚げ パンネのケチャップあえ 豚肉と大根のピリ辛炒め いちごゼリー 若竹汁	米飯 ★肉野菜炒め ポテトサラダ ひじきの炒め煮 いちごゼリー 若竹汁	米飯 ★白身魚のネギソース揚げ パンネのケチャップあえ 豚肉と大根のピリ辛炒め いちごゼリー 若竹汁	4月16日 (火)	
24	水	★ケチャップライスのクリームかけ チーズオムレツ フレンチサラダ	米飯 ★ミートコロッケ 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 ★げんちゃん汁	★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 白菜漬 クリームソース	米飯 ★ミートコロッケ 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 白菜漬 ★げんちゃん汁	4月17日 (水)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
<b>春の彩りランチ☆全メニュー統一献立</b>							
25	木	★ピースごはん さばのごま揚げ スプリングサラダ 春野菜の煮物 小松菜のひたし もずくのスープ	★ピースごはん さばのごま揚げ スプリングサラダ 春野菜の煮物 小松菜のひたし もずくのスープ	★ピースごはん さばのごま揚げ スプリングサラダ 春野菜の煮物 小松菜のひたし もずくのスープ	★ピースごはん さばのごま揚げ スプリングサラダ 春野菜の煮物 小松菜のひたし もずくのスープ	4月18日 (木)	
26	金	★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) ★カレー南蛮(うどん) ビーンズサラダ 風味づけ	★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 ★さわらの西京焼き 風味づけ 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19日 (金)	
30	火	★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 ポークシューマイ 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 煮浸し 大根とツナのサラダ みかん缶 ★キーマカレー	麦ごはん ポークシューマイ 煮浸し 大根とツナのサラダ みかん缶 ★親子丼の具	4月22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。

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。

## 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
850	32.4	24.5	399	125	4.73	3.9	1,322	277	0.95	0.63	34	7.4	3.2

## 中学校スクールランチ方式について

### 実施の目的

新潟市中学校スクールランチは「食の自己管理能力の育成」、「楽しい会食」、「好ましい人間関係の醸成」の3つを目標に、中でも「自分の健康とそれに適した食生活を自主的に自己管理できる能力を育てる」ことを最も重視しています。小学校では、全員が同じ献立で給食を食べることで健康な生活の土台づくりを進め、中学校のスクールランチでは、この小学校の基盤に立って「自らの健康を考えて、自分で食事を選択できる生徒」へのレベルアップを図ることを目指しています。

### スクールランチの特色

複数メニューからの選択	新潟市教育委員会の栄養士が作成した4種類(ランチルーム用2種類、教室で食べるランチボックス用2種類)のメニューがあり、どのメニューも栄養バランス、さらに食品の安全性を考えたメニューとなっています。食材、特に農産物は地場産物を優先して使用し、加工食品等は添加物等を極力抑えた安心安全なものを選定しています。
給食と家庭からの弁当の併用	給食と家庭からの弁当をどちらか選ぶことができます。前の月の月上旬に献立表を配布しますので、家の人と相談して給食か弁当を決めることもできます。 なお、弁当持参の場合であっても、成長期の身体を作るため牛乳は全員が飲みます。
ランチルーム	食事にふさわしい場所として、各校に1ヵ所ずつランチルームを設置しています。クラス単位のローテーションにより週に数回程度利用することになり、楽しい雰囲気です。 ※各学校の状況によって、ランチルームでの会食回数は異なります。
校外調理委託(民間調理)方式	校外の民間調理施設に調理を委託し、そこで調理したものを学校に配送し、校内の配膳室で盛り付けをします。調理は国と市の基準に基づいて、徹底した衛生管理のもとに行っています。 使用する食材は小学校と同様の基準で選定しており、国産を基本にできるだけ地場産のものを使用するよう心がけています。

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。1年間を通して、季節ごとの様々な行事食が登場したり、全メニューで同じ献立を味わう統一献立を月に数回実施します。  
おいしく・楽しいランチの時間を過ごし、健康で充実した学校生活を送りましょう♪



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いただけます。  
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。

新潟市中学校スクールランチ

検索

## 健康な体を作るには、規則正しい食習慣が基本です ～できていますか？ 早寝・早起き・朝ごはん～

チェック  してみましょう。

- 次の日のことを考え、早寝を心がけている。
- 早起きをして、余裕をもち学校へいく準備ができています。
- 朝ごはんをしっかりと食べている。

4月は、新しい出会いの中で、新しい学びが始まります。ドキドキとワクワクの学校生活は、実は体が疲れがちに・・・**勉強もスポーツも充実した日々**を過ごすには、疲れを次の日に持ち越さないことがポイントです。そのためには、十分な睡眠で体を休め、朝ごはんをしっかりと食べてから登校することをおすすめします。

