



【Aブロック】2024年 中学校スクールランチメニュー (2月分)

今月の目標 栄養バランスのとれた食事をしよう

13日~19日、26日~29日は、締め切り日が早くなっています。予約忘れにご用心!

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

Table with columns for Day (日), Day of Week (曜), Menu A, Menu B, Menu C, Menu D, Reservation End Date (予約最終日), and Lunch Room Class (ランチルーム使用クラス). Rows include dates from 1st to 19th of February, with special days like 2/11 (National Day) and 2/8 (School Lunch Collection).

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
20	火	米飯 チキンのチーズ焼き ひじきサラダ 高野豆腐の煮物 フルーン キムチスープ	(コッペパン) スパゲティミートソース フレンチサラダ	米飯 チキンのチーズ焼き 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ フルーン キムチスープ	コッペパン 白身魚フライ フレンチサラダ スパゲティナポリタン フルーン キムチスープ	2月13日(火)	
21	水	米飯 えびカツ もやしのカレー風味和え 大根のそぼろ煮 チーズ 白菜のみそ汁	米飯 肉団子の辛みそ炒め パンネのソテー 生揚げとこんにゃくの含め煮 白菜のみそ汁	米飯 えびカツ もやしのカレー風味和え 大根のそぼろ煮 チーズ 白菜のみそ汁	米飯 肉団子の辛みそ炒め パンネのソテー 生揚げとこんにゃくの含め煮 チーズ 白菜のみそ汁	2月14日(水)	
22	木	<b>今日は何の日？ ふーふーふーの日♪</b>				2月15日(木)	
		米飯 ★豆腐ハバ-グのガチャップ煮 ★和風サラダ じゃが芋のソテー ★おでん	米飯 ★豆腐ハバ-グのガチャップ煮 ★和風サラダ じゃが芋のソテー ★おでん	米飯 ★豆腐ハバ-グのガチャップ煮 ★和風サラダ じゃが芋のソテー 小松菜のひたし ★おでん	米飯 ★豆腐ハバ-グのガチャップ煮 ★和風サラダ じゃが芋のソテー 小松菜のひたし ★おでん		
26	月	★スタミナ焼肉丼 ★カラフルビーンズ わかめのみそ汁	米飯 ★チーズささみフライ 小松菜とちくわのからしあえ ★野菜きんぴら わかめのみそ汁	麦ごはん スタミナ焼肉 小松菜とちくわのからしあえ ★カラフルビーンズ みかん缶 わかめのみそ汁	米飯 ★チーズささみフライ 小松菜とちくわのからしあえ ★野菜きんぴら みかん缶 わかめのみそ汁	2月16日(金)	
27	火	米飯 ★さばのごま揚げ もやしの華風和え 五目豆 春雨スープ	(米飯) ★カレー南蛮(うどん) えびシュウマイ アーモンド和え	米飯 ★さばのごま揚げ もやしの華風和え 五目豆 白菜漬 春雨スープ	米飯 豚肉のバーベキューソース えびシュウマイ アーモンド和え 白菜漬 春雨スープ	2月19日(月)	
28	水	<b>少し早めですが・卒業お祝い献立♪</b>				2月20日(火)	
		★チキンカレーライス フレンチオムレツ 福神和え ★お祝いデザート	★麻婆丼 春巻 もやしのサラダ ★お祝いデザート	麦ごはん フレンチオムレツ 福神和え きのこソテー ★お祝いデザート ★チキンカレー	麦ごはん 春巻 もやしのサラダ きのこソテー ★お祝いデザート ★麻婆丼の具		
29	木	米飯 鶏肉のピリ辛焼き コーンサラダ ★さつま芋と大豆の揚げ煮 生揚げのみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き ごま酢和え ★くきわかめのきんぴら 生揚げのみそ汁	米飯 鶏肉のピリ辛焼き コーンサラダ ★さつま芋と大豆の揚げ煮 パイン缶 生揚げのみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き ★くきわかめのきんぴら ごま酢和え パイン缶 生揚げのみそ汁	2月21日(水)	

※ 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。



## 2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
848	31.7	24.8	422	131	5.29	3.9	1,328	279	0.96	0.63	35	7.8	3.2

## ★2月16日(金) 募集献立を楽しみましょう♪

「生徒が考えるスクールランチメニュー」へのたくさんの応募、ありがとうございました。家庭科の授業や、委員会活動の中でタブレット端末版を活用して献立を作成してくれて応募してくれた学校も数多くありました。栄養バランスを考え、工夫をこらした献立を応募してくれた生徒のみなさん、ありがとうございました！  
 厳選な審査を行い、応募献立の中からブロック別に1献立を選びました。皆さん、お楽しみに。

### Aブロック

木戸中学校 2年1組 KIYORAジェネレーション's 「中華盛り合わせ食堂！」

- ★たまご入りチャーハン
- ★焼き餃子
- ★春雨サラダ
- ★フルーツ杏仁
- ★きゅうりのピリ辛漬
- ★わかめと豆腐のスープ
- ★牛乳

チャーハンはあまり学校に出でこないので、給食で食べてみたいと思い、たくさんの食材が入ったチャーハンにしました。チャーハンと餃子はコッテリとしているので、副菜はきゅうりでさっぱり味にしました。全体的に中華風の献立です。

栄養面や季節感、創意工夫、調理作業工程などを考慮し選出しました。食べてくれるみんなの姿を想像しながら作成された素晴らしい献立です。

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、使用食材表、アレルギー情報などを掲載していますので、ぜひご覧ください！