



2021年 中学校スクールランチメニュー (1月分)

今月の目標 食文化について考えよう

1月7~18日は予約締切日が早くなっています。

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
お正月献立							
7	木	米飯 さけのバターボン酢焼き コーン入りひたし じゃがいものきんぴら ★白玉雑煮	米飯 いかフライ ごま酢和え さつま芋の甘煮 ★白玉雑煮	米飯 さけのバターボン酢焼き コーン入りひたし じゃがいものきんぴら ★黒豆 ★ごとう汁	米飯 いかフライ さつま芋の甘煮 ごま酢和え ★黒豆 ★ごとう汁	12月18日 (金)	
8	金	ポークカレーライス ツナサラダ プレーンオムレツ	麻婆丼 春巻 切干大根のナムル	麦ごはん プレーンオムレツ きのごソテー ツナサラダ 桃缶 ポークカレー	麦ごはん 春巻 きのごソテー 切干大根のナムル 桃缶 麻婆丼の具		
12	火	米飯 照焼ハンバーグ コーンソテー ひじきの炒め煮 チーズ しめじのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ 青菜のひたし 車麩といんげんの含め煮 チーズ しめじのみそ汁	米飯 照焼ハンバーグ コーンソテー ひじきの炒め煮 チーズ しめじのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ 青菜のひたし 車麩といんげんの含め煮 チーズ しめじのみそ汁		
13	水	米飯 えびカツ 風味漬け カラフルビーンズ ブルー 鶏ごぼう汁	コッペパン スパゲティミートソース もやしのサラダ	米飯 えびカツ 風味漬け カラフルビーンズ ブルー 鶏ごぼう汁	米飯 白身魚のみそネーズ焼き もやしのサラダ カラフルビーンズ ブルー 鶏ごぼう汁		
14	木	ビビンバ 厚焼き卵 昆布豆 みかん もずくのスープ	米飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 もずくのスープ	麦ごはん ビビンバ 厚焼き卵 花みかん 昆布豆 もずくのスープ	米飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 昆布豆 もずくのスープ	12月24日 (木)	
15	金	菜めし いわしのカリカリフライ 白菜漬け 高野豆腐の煮物 えのきのみそ汁	米飯 さばのみそ煮 ごまびたし じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト えのきのみそ汁	菜めし いわしのカリカリフライ 白菜漬け 高野豆腐の煮物 アーモンド えのきのみそ汁	米飯 さばのみそ煮 大根漬け ごまびたし じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト えのきのみそ汁		
18	月	米飯 鶏肉の味噌焼き マカロニサラダ 大豆の磯煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 カレイの竜田揚げ ごま和え ちくわのきんぴら パイン缶 大根と生揚げのみそ汁	米飯 鶏肉の味噌焼き 大豆の磯煮 マカロニサラダ パイン缶 大根と生揚げのみそ汁	米飯 カレイの竜田揚げ ごま和え ちくわのきんぴら パイン缶 大根と生揚げのみそ汁	1月8日 (金)	
19	火	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 焼き餃子 ナムル 豆腐とわかめのみそ汁	米飯 鉄腕カレーメンチカツ スパゲティのソテー 華風和え 豆腐とわかめのみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 焼き餃子 ナムル 大根の甘酢漬け 豆腐とわかめのみそ汁	米飯 鉄腕カレーメンチカツ 華風和え スパゲティのソテー 大根の甘酢漬け 豆腐とわかめのみそ汁	1月12日 (火)	
20	水	米飯 ミートコロッケ 大根サラダ 鶏肉とナッツの炒め物 ニラともやしのスープ	米飯 ぎつねうどん ごぼうサラダ フルーツ杏仁	米飯 ミートコロッケ 鶏肉とナッツの炒め物 大根サラダ 乾燥小魚(個) ニラともやしのスープ	米飯 ★さけのチャンチャン焼き風 ごぼうサラダ フルーツ杏仁 大豆の甘辛煮 ニラともやしのスープ	1月13日 (水)	
21	木	アーモンドそぼろごはん コーンしゅうまい もやしのサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 たぬき汁	いわしのかば焼き丼 塩もみ 切干大根の炒り煮 プリン たぬき汁	アーモンドそぼろごはん コーンしゅうまい 塩もみ もやしのサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 ごま和え たぬき汁	麦ごはん いわしのかば焼き 切干大根の炒り煮 もやしのサラダ プリン たぬき汁	1月14日 (木)	
22	金	米飯 チキンのオープン焼き アーモンド和え じゃが芋のソテー 打ち豆のみそ汁	米飯 豚肉と大根のオイスター煮 中華和え 車麩といんげんの含め煮 打ち豆のみそ汁	米飯 チキンのオープン焼き アーモンド和え じゃが芋のソテー しらすの佃煮 打ち豆のみそ汁	米飯 豚肉と大根のオイスター煮 中華和え 車麩といんげんの含め煮 しらすの佃煮 打ち豆のみそ汁	1月15日 (金)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
給食週間 (1月25日～29日)							
新潟の郷土料理							
25	月	米飯 鶏肉の照焼 ★かきあえなます カラフルピーズ 白菜のみそ汁	米飯 さばの竜田揚げ ごま酢あえ ★のっぺ 白菜のみそ汁	米飯 鶏肉の照焼 ★かきあえなます カラフルピーズ かぶの浅漬け 白菜のみそ汁	米飯 さばの竜田揚げ ごま酢あえ ★のっぺ かぶの浅漬け 白菜のみそ汁	1月18日 (月)	
26	火	ケチャップライスの クリームソースかけ フレンチサラダ パンプキンエッグ チーズ	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 揚げえびしゅうまい 春雨サラダ チーズ	ケチャップライス パンプキンエッグ じゃが芋と人参のペッパー炒め フレンチサラダ チーズ クリームソース	麦ごはん 揚げえびしゅうまい ポイルキャベツ じゃが芋と人参のペッパー炒め 春雨サラダ チーズ ほうれん草と豚肉のあんかけ	1月19日 (火)	
27	水	米飯 ★たれカツ 風味漬け シャキシャキサラダ 生揚げのみそ汁	米飯 醤油ラーメン 焼き餃子 風味漬け カシューナッツ(個)	米飯 ★たれカツ 風味漬け シャキシャキサラダ カシューナッツ(個) 生揚げのみそ汁	米飯 肉野菜炒め 焼き餃子 もやしの華風和え カシューナッツ(個) 生揚げのみそ汁	1月20日 (水)	
28	木	チーズパン 白身魚フライ フルーツ漬け マカロニサラダ もずくのスープ	わかめごはん 厚揚げと豚肉のカレー煮 粉ふき芋 切干大根のナムル もずくのスープ	チーズパン 白身魚フライ フルーツ漬け マカロニサラダ 金時豆の甘煮 もずくのスープ	わかめごはん 厚揚げと豚肉のカレー煮 粉ふき芋 切干大根のナムル 金時豆の甘煮 もずくのスープ	1月21日 (木)	
セレクトデザート							
29	金	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 コールスロー 青菜のソテー ★クレープ (いちご) ニラとえのきのスープ	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 コールスロー 青菜のソテー ★チョコレートデザート ニラとえのきのスープ	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 青菜のソテー コールスロー ★クレープ (いちご) ニラとえのきのスープ	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 青菜のソテー コールスロー ★チョコレートデザート ニラとえのきのスープ	1月22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。

1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
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
847	32.6	25.3	474	127	4.4	3.9	1,300	284	0.51	0.62	32	7.3	3.1



今月のおすすめ



7日

地域によって様々な雑煮がありますが、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う地域が多いです。香川県ではあんこ入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。ランチでは**白玉雑煮**を提供します。

こうとう汁の「こうとう」とは大根をこうとうつき(今でいうところのスライサー)でスライスしたものです。今では拍子木切りが多いですがこうとうのほうが煮ると柔らかく、なめらかになるそうです。

20日

チャンチャン焼きは秋から冬にかけてとれるさけと旬の野菜を蒸し焼きにして、味噌で味付けした料理です。北海道石狩地方の漁師町が発祥と言われています。

25日

かきあえなますはごま酢あえとも言いますが、れんこんやかきのものと(菊)を使うのが新潟流です。**のっぺ**は地域によって具材や切り方が異なります。みなさんのご家庭はどのようなのっぺを食べますか。

27日

言わずと知れた新潟ご当地グルメ**たれカツ**。醤油ベースの甘辛いたれとごはんがよく合います。

29日

全メニュー統一の献立です。**クレープとチョコレートデザート**のセレクトデザートです。好きなほうを選びましょう。

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ください。
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！

新潟市中学校スクールランチ

検索