２０２２年　中学校スクールランチメニュー　（５月分）

今月の目標　　からだの成長に必要な栄養素を知ろう

５月上旬の締切日がとても早くなっています。
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
6	金	**端 午 の 節 句 献 立**				4月22日（金）	１年生
		米飯 チキンのチーズ焼き シルバーサラダ 生揚げの五目煮 ★柏もち もずくのスープ	わかめごはん 白身魚フライ 野菜ソテー カラフルビーンズ ★柏もち もずくのスープ	米飯 チキンのチーズ焼き シルバーサラダ 生揚げの五目煮 ★柏もち もずくのスープ	わかめごはん 白身魚フライ 野菜ソテー カラフルビーンズ ★柏もち もずくのスープ		
9	月	米飯 肉団子のうま煮 切干大根のナムル フルーツ杏仁 生揚げのみそ汁	米飯 さばの竜田揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 生揚げのみそ汁	米飯 肉団子のうま煮 切干大根のナムル フルーツ杏仁 きゅうりの甘辛 生揚げのみそ汁	米飯 さばの竜田揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 生揚げのみそ汁		３年生
10	火	ゆかりごはん ししゃものフライ 粉ふき芋 もやしのサラダ わかめのみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め マカロニサラダ 青菜のしらすあえ わかめのみそ汁	ゆかりごはん ししゃものフライ 粉ふき芋 もやしのサラダ 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め 青菜のしらすあえ マカロニサラダ 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	4月25日（月）	
11	水	米飯 ペッパーチキン シャキシャキサラダ スパゲティナポリタン ブルーベリーゼリー ニラたまスープ	（米飯） ★五目塩ラーメン 揚げ餃子 わかめサラダ	米飯 ペッパーチキン シャキシャキサラダ スパゲティナポリタン ブルーベリーゼリー ニラたまスープ	米飯 ホイコーロー 揚げ餃子 わかめサラダ ブルーベリーゼリー ニラたまスープ		
12	木	米飯 ★さわらの西京焼き 青菜のひたし 豚肉とごぼうの甘辛煮 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 中華和え 車麩といんげんの含め煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★さわらの西京焼き 青菜のひたし 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根漬け 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 中華和え 車麩といんげんの含め煮 大根漬け 油揚げのみそ汁		
13	金	★チキンカレーライス ソーセージと野菜のソテー	★麻婆丼 甘えびのから揚げ おひたし ジューシーフルーツ	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー 白インゲンのサラダ フルーツミックス ピリ辛こんにゃく ★チキンカレー	麦ごはん 甘えびのから揚げ おひたし 白インゲンのサラダ フルーツミックス ピリ辛こんにゃく ★麻婆丼の具	4月26日（火）	
16	月	米飯 いかフライ ごま和え ★炒り豆腐 しめじのみそ汁	米飯 さけのバターポン酢焼き コールスロー 肉じゃが しめじのみそ汁	米飯 いかフライ ごま和え ★炒り豆腐 チーズ しめじのみそ汁	米飯 さけのバターポン酢焼き コールスロー 肉じゃが チーズ しめじのみそ汁	5月9日（月）	２年生
17	火	★たけのこごはん ちくわの磯辺揚げ しめじと青菜のひたし 五目豆 長ねぎのみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 春雨サラダ 長ねぎのみそ汁	★たけのこごはん ちくわの磯辺揚げ しめじと青菜のひたし 五目豆 みかん缶 長ねぎのみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 春雨サラダ みかん缶 長ねぎのみそ汁	5月10日（火）	
18	水	米飯 照焼ハンバーグ 野菜炒め スパゲティサラダ セノビーゼリー きのこスープ	（米飯） 肉うどん ★マメマメコロッケ 風味漬け	米飯 照焼ハンバーグ 野菜炒め スパゲティサラダ セノビーゼリー きのこスープ	米飯 ★マメマメコロッケ 風味漬け 鶏肉とナッツの炒め物 セノビーゼリー きのこスープ	5月11日（水）	
19	木	レーズンくるみパン ソーセージのケチャップあえ ペンネのソテー ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ	米飯 鶏肉のから揚げ ごま酢和え じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 豆腐のスープ	レーズンくるみパン ソーセージのケチャップあえ ペンネのソテー ブロッコリーサラダ パイン缶 豆腐のスープ	米飯 鶏肉のから揚げ ごま酢和え じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 パイン缶 豆腐のスープ	5月12日（木）	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
20	金	米飯 鉄腕カレーメンチカツ じゃが芋と人参のペッパー炒め 中華サラダ ニラとえのきのスープ	★チンジャオロースー丼 焼き餃子 ツナサラダ ニラとえのきのスープ	米飯 鉄腕カレーメンチカツ じゃが芋と人参のペッパー炒め 中華サラダ カシューナッツ(個) ニラとえのきのスープ	麦ごはん ★チンジャオロースー 焼き餃子 ツナサラダ カシューナッツ(個) ニラとえのきのスープ	5月13日 （金）	２年生
23	月	米飯 えびカツ 野菜ソテー シャキシャキサラダ チーズ 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め くきわかめのきんぴら ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁	米飯 えびカツ 野菜ソテー シャキシャキサラダ チーズ 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め ビーンズサラダ くきわかめのきんぴら チーズ 豆腐のみそ汁	5月16日 （月）	１年生
24	火	ハッシュドポークライス パンプキンエッグ 即席漬け	中華丼 春巻 春雨サラダ	麦ごはん パンプキンエッグ 即席漬け きのこソテー 桃缶 ハッシュドポーク	麦ごはん 春巻 きのこソテー 春雨サラダ 桃缶 中華丼の具	5月17日 （火）	
25	水	米飯 カレイの竜田揚げ ちくわのごま和え じゃが芋のそぼろ煮 麩のみそ汁	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根の炒り煮 華風和え 麩のみそ汁	米飯 カレイの竜田揚げ ちくわのごま和え じゃが芋のそぼろ煮 プルーン 麩のみそ汁	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 華風和え 切干大根の炒り煮 プルーン 麩のみそ汁	5月18日 （水）	
26	木	ビビンバ コーンシュウマイ アーモンドキャベツ キムチスープ	米飯 チキンたれカツ 大根サラダ いんげんとじゃがいものソテー キムチスープ	麦ごはん ビビンバ コーンシュウマイ アーモンドキャベツ 金時豆の甘煮 キムチスープ	米飯 チキンたれカツ 大根サラダ いんげんとじゃがいものソテー 金時豆の甘煮 キムチスープ	5月19日 （木）	
27	金	米飯 いわしのカリカリフライ もやしのカレードレッシング 高野豆腐の煮物 ヨーグルト ニラとえのきのスープ	（チーズパン） ★スパゲティミートソース フレンチサラダ	米飯 いわしのカリカリフライ もやしのカレードレッシング 高野豆腐の煮物 ヨーグルト ニラとえのきのスープ	チーズパン ハンバーグのトマトソース 小松菜のソテー フレンチサラダ ヨーグルト ニラとえのきのスープ	5月20日 （金）	
30	月	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め 大根サラダ 車麩の煮物 なめこ汁	米飯 さけのチーズフライ ★アスパラとコーンのソテー ごぼうサラダ なめこ汁	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め 大根サラダ 車麩の煮物 きゅうりの甘辛 なめこ汁	米飯 さけのチーズフライ ★アスパラとコーンのソテー ごぼうサラダ きゅうりの甘辛 なめこ汁	5月23日 （月）	３年生
31	火	カレーピラフのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ ほうれん草オムレツ コールスロー	米飯 キャベツメンチカツ ニラともやしのソテー ★カラフルビーンズ 豆腐のスープ	カレーピラフ ほうれん草オムレツ コールスロー じゃが芋のソテー 白菜漬け クリームソース	米飯 キャベツメンチカツ ニラともやしのソテー ★カラフルビーンズ 白菜漬け 豆腐のスープ	5月24日 （火）	

※　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。

5月平均栄養価

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	VB_1 mg	VB_2 mg	VC mg	食物繊維 g	食塩 g
852	32.2	25.4	434	125	4.88	3.9	1,305	277	0.93	0.63	32	7.7	3.2

端午の節句と食べ物

★　ちまき　★

茅（ちがや）や笹の葉、竹の皮などで米やもちを包み、蒸したりゆでたりしたもので、中国から伝わりました。日本では、平安時代の宮中で厄除けに使われたり、戦国時代には武将の携帯食としたりしていました。現在のように男の子の成長を祝って端午の節句に食べられるようになったのは江戸時代からで、武士のように強くたくましくなるようにという願いが込められています。

地方によって、中身や包む素材、包み方など様々なちまきがありますが、主に関西地方で円錐形のちまき、新潟県で三角ちまき、鹿児島県など南九州であくまきが食べられています。関東地方では、ちまきより柏もちを食べることが多いようです。

★　柏もち　★

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われます。スクールランチでは5月6日に“柏もち”が登場します。

柏もち