

# 本城中学校スクールランチについて

## 1 スクールランチのねらい

- ・ 明るく落ち着いた雰囲気のもとでくつろいで楽しく会食をする。
- ・ 自己の健康に適した食生活を考える習慣を身に付ける。
- ・ 仲良く楽しく会食し、好ましい友人関係を築く。

## 2 実施の方法

### (1) 複数メニュー

… 4種類(ランチルーム用2種類、ランチボックス用2種類)の献立があります。どの献立も栄養のバランス、必要カロリー等が考慮されています。自分の好みにしたがって選択できます。

### (2) ランチルーム

… 食事にふさわしい場所としてランチルームが設置されています。楽しく、くつろいで食事ができます。

### (3) 弁当とスクールランチの併用

… 弁当かスクールランチかを選択できます。献立表を参考にして家の人と相談して決めてください。

- ① メニュー表は前月中旬頃に1枚配布します。予約の参考にするとともに、家庭で話し合いの資料にしてください。
- ② スクールランチが予定されている日に弁当を持参した場合も、ミルクは準備されています。(ミルクを飲まない場合は、事前に不飲届けを出していただきます。)
- ③ 南校舎1階に、3教室分の広さのランチルームがあります。2クラスごとに交替で、ランチルームを利用しています。

[ランチメニューの例]

日 曜	A	B	C	D	※予約最終日
10 水	白身魚のマスタード揚げ 米粉パン ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ 大根のピクルス オニオンスープ	ビーフカレー みかんカットゼリー ブロッコリーとコーンのサラダ 大根のピクルス	白身魚のマスタード揚げ 米粉パン にらともやしのソテー ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ 大根のピクルス	ビーフカレーの具 米飯 みかんカットゼリー キャベツバーグ にらともやしのソテー ジャーマンポテト 大根のピクルス	12月22日(金)
11 木	さわらの西京焼き 米飯 梅ふりかけ かぼちゃタルト ベーコンと野菜のペッパーソテー 白菜とみつばのおひたし ジンジャースープ	とりと豚のアドボ井 かぼちゃタルト チーズサラダ ジンジャースープ	さわらの西京焼き 米飯 梅ふりかけ かぼちゃタルト 人参と玉ねぎのソテー ベーコンと野菜のペッパーソテー 白菜とみつばのおひたし	とりと豚のアドボ井の具 米飯 かぼちゃタルト ベーコンと野菜のペッパーソテー チーズサラダ	22日(金)
12 金	和風チキンカツ 米飯 つぶあん入り草団子 きんぴらごぼう ささみと白菜のサラダ 豆腐の五目スープ	八宝うどん (米飯) つぶあん入り草団子 にらまんじゅう 青菜のアーモンド和え	和風チキンカツ 米飯 つぶあん入り草団子 野菜ソテー きんぴらごぼう ささみと白菜のサラダ	豚肉の香味ソース 米飯 つぶあん入り草団子 野菜ソテー きんぴらごぼう 青菜のアーモンド和え	1月9日(火)
15 月	冬野菜のCaシチュー パン マーマレード トマトミートオムレツ	さばのかわり揚げ 菜飯 プチヨーグルトゼリー アスパラと人参のソテー	冬野菜のCaシチュー パン マーマレード トマトミートオムレツ アスパラと人参のソテー	さばのかわり揚げ 菜飯 プチヨーグルトゼリー アスパラと人参のソテー	10日(水)

## 3 実施の内容

### (1) スクールランチ実施回数

土曜日、日曜日、祝日、長期休業日を除いて実施します。

実施日、ランチルームの使用日は予定表で示します。(4月のランチが始まるまでは、弁当持参となる場合があります。)

### (2) 食費(保護者負担額)

購入経費は、1食320円です。ただし、ミルク代は別途徴収します。

なお、スクールランチのある日にミルクがあります。

### (3) 食器

食器具は、ランチルーム用としてメニューに合った強化磁器食器を用意し、教室用については、持ち運びが便利のようにランチボックスを使用します。

### (4) ランチの内容

中学生の健全な発達のために栄養のバランスがとれた食事内容となっています。冬期を中心にランチボックスにも汁物が付き、また、米飯は保温箱に入っていますので温かいものが食べられます。また、米飯の大盛り希望ができます。

### (5) スクールランチの予約

#### ① ランチカードへの入金、予約購入

学年・組・番号・氏名を記入した封筒に、現金(3,200 円または 6,400 円)とランチカード(入学後配布)を入れます。

月～金曜日の8:00～8:20にランチルーム前廊下のスクールランチ用金庫に封筒を入れ、ランチカードを発行してもらいます。(業者が昼頃までに処理するので、その後、担任からランチカードを受け取ります。ランチカードには、予約状況が印刷されています。)

#### [予約の仕方]

- ・ 食事の予約は、実施日の3日前(土・日曜日、祝日を除く)までに、予約機にランチカードを入れて日ごとにメニューを選択し予約します。
- ・ 予約すると同時に食券が出てきますので、予約し終わったらランチカードと予約した日の食券を受け取ります。食券は各自で当日まで大切に保管します。
- ・ 予約機は、校内に1台(北校舎1階、職員室のあるフロア)あり、この予約機が動いている間は、いつでも予約できます。ただし、予約締切最終日(3日前)の締切時刻は13:30です。

#### [予約の例]

1/24 火	1/25 水	1/26 木	1/27 金	1/28 土	1/29 日	1/30 月	1/31 火
↑	↑	↑	×	×	↑		
締切 I	締切 II		ランチ I			ランチ II	

(注) 土・日曜日、祝日は日数に入れないので、月曜日の予約は前週の水曜日までに行います。

スクールランチは、あらかじめ予約をしていないと食べられません。

当日、突然の予約はできません。また、原則として取り消しもできません。

#### ② マークシートによる1か月予約購入(こちらをオススメします!)

前月中旬頃、メニューと一緒にマークシートが配布されます。スクールランチを多く利用する場合、予約忘れが少なくなるので便利です。予約数×320 円の現金を添えての申し込みになります。

### (6) ランチルームの利用方法

#### ランチルームを使用するクラス

- ・ 1学年2クラスが一緒にランチルームで会食します。
- ・ スクールランチを注文した生徒は、ランチルーム内のカウンターで事前に予約した食券と引き替えに食事を受け取り、ランチルームで食べます。
- ・ チャイム後、テーブルまわりを整えて、所定の場所に食器を返却します。
- ・ 家から弁当を持ってきた生徒は、ランチルームへ弁当を持っていき、ランチルームで食べます。
- ・ ランチルームに運ばれたミルクを飲みます。
- ・ お茶、湯呑みはランチルームに準備してあります。

#### ランチルームを使用しないクラス

- ・ 学級ごとに教室で食事です。
- ・ 各クラスの当番は、スクールランチを注文した生徒の分のランチボックスをランチルーム横の受け渡し場所で受け取り、教室へ運びます。ミルクは保冷庫から運びます。
- ・ 家から弁当を持ってきた生徒は、教室で弁当を食べます。
- ・ チャイム後、当番はランチボックス等を受け渡し場所に返却します。

#### 4 よくあるご質問とその対処法

##### Q1「ランチカードをなくしてしまいました。」

学級担任にすぐに申し出てください。なくしたカードと同じ残数のランチカードを再発行し、なくしたカードは使用できないようにします。

ランチカードは、クラスや名前など個人情報が入っていますので、他の人が使用することはできません。また、二重予約もできません。ランチカードは金券ですのでしっかり管理してください。また、絶対折り曲げたりしないでください。

##### Q2「今日、ランチを頼んでいたのに、食券を忘れてしまいました。」

その日の朝、担任に申し出てください。食券を忘れても事前に申し出れば、確認の上、臨時食券を発行して食べられるように手続きします。

##### Q3「予約をするのを忘れてしまいました。」

3日前までに予約できなかった場合は、弁当を持ってきてください。

テスト後や新学期あけ、体育大会の日、修学旅行、稲武野外学習などの行事の後の予約忘れが多いようです。スクールランチの実施日及びランチルームの使用日の日程をよく見て、予約忘れのないように気を付けてください。

##### Q4「使わなかった分のカード(残数)が余っています。」

卒業や転校などの理由でランチカードを使い切れずに余った場合は、残り分を返金しますので、担任にカードを提出してください。3～4日で返金処理されます。

進級しても、ランチカードを買い直す必要はありません。予約機やランチルームのコンピュータは新しい学年・組・番号を認識できるので、そのまま使用できます。

##### Q5「今日、弁当を忘れてしまいました。」

その日の朝、担任に申し出てください。家庭連絡して、弁当を届けていただきます。

##### Q6「AとB、CとDを間違えて注文してしまいました。」

原則として、個人的な理由での変更は受け付けていません。注文する時に気を付けてください。

補足1 名古屋市のHPに、メニューやアレルギー情報が掲載されます。食物アレルギーをおもちの場合は、特に参考にしてください。

補足2 欠席の場合は、原則キャンセルはできません。やむを得ず欠席が続く場合等は、担任にお申し出ください。可能な範囲でキャンセルの対応をします。

#### 新しい予約システムの導入について

令和6年度の2学期から、インターネット上で予約できるようになる予定です。学校に現金を持参せず、ネット上でのクレジットカード・電子マネー決済・コンビニでの現金振り込みが可能になる予定です。予約画面にメニュー写真を表示して、選びやすくなります。詳細は、導入時期が近づいたら、お知らせします。

# 中学校スクールランチ

中学校スクールランチは小学校の給食のようにみんなが同じメニューを会食する方式ではなく、お子さまが、複数メニューの中から選択する方式となっています。いずれのメニューも、成長期に必要な栄養を摂取できるように配慮されており、食生活を自主的に管理する能力を育てることを目標としています。

## 目 標

- 自己の健康とそれに適した食生活を自主的に管理できる能力を育てる。
- 明るく落ちついた雰囲気のもとでくつろいだ会食をし、豊かな心を育てる。
- お互いを認め合い仲良く会食する中で、個を尊重した好ましい人間関係を育てる。

## 特 色

- 複数メニューからの選択
- ランチルームや教室での会食
- 弁当と給食の併用

## 栄養バランスのとれたスクールランチ

スクールランチのメニューは、「おいしく・楽しく・バランスよく」という内容で、教育委員会の管理栄養士と小・中学校の栄養教諭が作成しています

メニューは、ランチルーム用として2種類(A・Bメニュー)、教室用として2種類(C・Dメニュー)あります。おかずは、衛生上の観点から冷却していますが、ランチルーム用・教室用のどちらのメニューでもカレーやどんぶりの具など一部のおかずは、温かくして提供されるものもあります。ご飯はランチルームでも教室でも温かい状態で提供しています。

また、成長期に必要な栄養を摂取できるように、主菜に肉や魚などを60～80g、副菜には野菜・海藻・きのこなどを120g程度使用するとともに、生徒のし好や季節感も考えてメニューを作成しています。

### ランチルーム A B メニュー



### 教室 C D メニュー



### 姉妹友好都市の日

(例:トリノ市の日)



### 学校給食週間の日



煮あえ混ぜご飯

名古屋コーチン殿様コロッケ

※ランチボックスには主食がつきます。

### メニューの紹介

毎月、新メニューがあります!



肉と野菜の  
スタミナサンド



豚肉の  
しょうが焼き丼



おぼろみそめん

### ●学校給食摂取基準(1人1回当たり)

区分	基準値	区分	基準値
エネルギー (kcal)	830	ビタミンA (μgRAE)	300
たんぱく質 (%)	摂取エネルギーの13~20%	ビタミンB1 (mg)	0.5
脂 質 (%)	摂取エネルギーの20~30%	ビタミンB2 (mg)	0.6
カルシウム (mg)	450	ビタミンC (mg)	35
マグネシウム (mg)	120	食塩相当量 (g)	2.5未満
鉄 (mg)	4.5	食物繊維 (g)	7以上

# スクールランチができるまで！



**民間の工場で、安全面、衛生面に配慮して調理します。**



食材の産地や内容に問題がないか確かめます。



中心温度をはかる



冷却する

食中毒を防止するために、しっかりと加熱した後、おかずは一定温度まで急速に冷やします。



調理したものを適切な温度管理により保冷車で各学校へ配送します。



ご飯や汁物は、冷めないよう保温コンテナ・食缶に入れ、温かい状態を保ちながら運ばれます。



各学校の配膳室で、給食の準備をし、昼食時に生徒への給食の受け渡しを行います。



ランチルームや教室で会食します。家庭から弁当を持参した場合も、ランチを購入した生徒といっしょに会食しています。



## 予約方法

スクールランチを利用するには、事前に複数メニューの中から自分に合ったメニューを予約し、発券された食券と引き換えに食事を受け取ります。(予約方法は、各学校により異なる場合があります。)

### ①マークシートによる予約

前月にマークシートを記入して、1か月分のメニューの予約をし、期日までに現金またはランチカードを添えて申し込みます。



### ②食券予約機による予約

実施日の3日前の13時30分(土曜、日曜、祝日を除く)までに、事前にチャージしたランチカードを使用して、食券予約機で予約をします。

※ランチカード:10食分(3,200円)や20食分(6,400円)などの単位で事前に購入するプリペイドカード



## 弁当も栄養のバランスを考えて

### 副菜

緑黄色野菜・その他の野菜・海藻・きのこなどを使った料理で、ビタミンや無機質を補います。120gを目安に入れましょう。

### 主食

ご飯・パン・めん類などで、炭水化物の供給源になります。ご飯は200g～250gを目安にしましょう。



### 主菜

魚・肉・豆・豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質の供給源です。