

令和6年度 中学校スクールランチメニュー(12月分)

予約はこちらから
(予約システム)→



A・B ランチルーム C・D ランチボックス 12月は最大15回、4,800円です(手数料は別途かかります)。 名古屋市教育委員会

日 曜	A	B	C	D	※予約最終日
2 月	白身魚のおかか揚げ 米飯 野菜ふりかけ 白桃 大根と豚肉の煮物 キャベツのごま和え きのこスープ	すき焼き丼 アンニンゼリー 白菜のサラダ たくあん きのこスープ	白身魚のおかか揚げ 米飯 野菜ふりかけ 白桃 ブロッコリーと人参のソテー 大根と豚肉の煮物 キャベツのごま和え	すき焼き丼の具 米飯 アンニンゼリー キャベツバーグ ブロッコリーと人参のソテー 白菜のサラダ たくあん	11月27日(水)
3 火	白身魚の甘辛揚げ 米飯 梅ふりかけ つぶあん入り草団子 ピーマンの香りいため もやしのサラダ すまし汁	うま塩スープラーメン (米飯) つぶあん入り草団子 えびしゅうまい きゅうりのごま酢和え	白身魚の甘辛揚げ 米飯 梅ふりかけ つぶあん入り草団子 キャベツと人参のソテー ピーマンの香りいため もやしのサラダ	豚肉のねぎ塩いため 米飯 梅ふりかけ つぶあん入り草団子 えびしゅうまい きゅうりのごま酢和え	28日(木)
4 水	ヒレカツバーガー ミニチョコケーキ 白菜とハムのサラダ とうもろこしのスープ	とりひき肉のあんかけ丼 ミニチョコケーキ 焼きぎょうざ 小松菜のからししょうゆ和え とうもろこしのスープ	ヒレカツバーガー ミニチョコケーキ ヘルシーパスタ 白菜とハムのサラダ	とりひき肉のあんかけ丼の具 米飯 ミニチョコケーキ 焼きぎょうざ キャベツ ヘルシーパスタ 小松菜のからししょうゆ和え	29日(金)
5 木	名古屋風あんかけスバゲティ (ミルクロールパン) オムレットケーキ きゅうりとコーンのサラダ	ぶりフライ 菜飯 オムレットケーキ じゃが芋のバターしょうゆ煮 ほうれん草のおひたし みそ汁 ソース	タンドリーチキン ミルクロールパン オムレットケーキ アスパラと玉ねぎのソテー じゃが芋のバターしょうゆ煮 きゅうりとコーンのサラダ キャベツのピクルス	ぶりフライ 菜飯 オムレットケーキ アスパラと玉ねぎのソテー じゃが芋のバターしょうゆ煮 ほうれん草のおひたし ソース	12月2日(月)
6 金	ポトフ パン ブルーベリージャム スティックパイ トマトミートオムレツ 根菜サラダ	韓国風ピリ辛チキン 米飯 プチホットケーキ カリフラワーの甘酢いため 青菜のアーモンド和え けんちん汁	ポトフ パン ブルーベリージャム スティックパイ トマトミートオムレツ 野菜ソテー 根菜サラダ	韓国風ピリ辛チキン 米飯 プチホットケーキ 野菜ソテー カリフラワーの甘酢いため 青菜のアーモンド和え	3日(火)
9 月	チキンカツ 米粉パン プチヨーグルトゼリー さやいんげんと玉ねぎのソテー ツナサラダ ジンジャースープ	まろやかちゃんぽん丼 なしゼリー にらまんじゅう 大根の煮付け 白菜漬 ジンジャースープ	チキンカツ 米粉パン プチヨーグルトゼリー さやいんげんと玉ねぎのソテー マカロニのバジルいため ツナサラダ	まろやかちゃんぽん丼の具 米飯 なしゼリー にらまんじゅう さやいんげんと玉ねぎのソテー 大根の煮付け 白菜漬	4日(水)
10 火	塩こうじチキン 米飯 きんぴらごぼう 厚揚げとブロッコリーのサラダ あっさり塩スープ	★みそバターきしめん (米飯) フィッシュフライ キャベツとりのりのごまみそかけ カリフラワーのピクルス	塩こうじチキン 米飯 野菜ソテー きんぴらごぼう 厚揚げとブロッコリーのサラダ カリフラワーのピクルス	魚フライ 米飯 野菜ソテー きんぴらごぼう キャベツとりのりのごまみそかけ ソース	5日(木)
11 水	さばの竜田揚げ 米飯 そぼろふりかけ りんご ★かぼちゃのガーリックバター コーンサラダ ミルク白菜スープ	豆乳担々麺 (米飯) りんご とうもろこししゅうまい 白菜のおかか和え	さばの竜田揚げ 米飯 そぼろふりかけ りんご ブロッコリー 切り干し大根の煮物 コーンサラダ	豚肉と野菜のオイスターソースいため 米飯 そぼろふりかけ りんご とうもろこししゅうまい 白菜のおかか和え	6日(金)
12 木	さわらの香味焼き 米飯 高野豆腐とちくわの煮物 ほうれん草とえのきたけの和え物 きゅうりのレモン漬 すまし汁	ミートボールカレー マスカットゼリー チーズサラダ 福神漬	さわらの香味焼き 米飯 玉ねぎと人参のソテー 高野豆腐とちくわの煮物 ほうれん草とえのきたけの和え物 きゅうりのレモン漬	ミートボールカレーの具 米飯 マスカットゼリー 玉ねぎと人参のソテー チーズサラダ 福神漬	9日(月)
特 別 メニュー	ウズベキスタン風肉じゃが ロールパン サワーゼリー 人参サラダ オニオンスープ	白身魚のフリッター プロフ サワーゼリー コールスローサラダ 大根のピクルス オニオンスープ	ウズベキスタン風肉じゃが ロールパン サワーゼリー 人参サラダ 大根のピクルス	白身魚のフリッター プロフ サワーゼリー 玉ねぎとコーンのソテー コールスローサラダ 大根のピクルス	10日(火)
13 金	ハヤシシチュー パン マーマレード アロエフルーツ 豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ	さばのねぎソースから揚げ 米飯 たまごふりかけ プチりんごケーキ がんもどきの煮物 アスパラとささみの梅酢和え 大根スープ	ハヤシシチュー パン マーマレード アロエフルーツ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとしめじのソテー キャベツのサラダ	さばのねぎソースから揚げ 米飯 たまごふりかけ プチりんごケーキ ブロッコリーとしめじのソテー がんもどきの煮物 アスパラとささみの梅酢和え	11日(水)

【広告】

受ける、近づく 志望校。
愛知全県模試®

一つずつ、あなたの力になる食事

学悠出版株式会社

日 曜	A	B	C	D	※予約最終日
17 火	とり肉の照り焼き 米飯 キャベツのゆず風味いため ちくきゅう カルチーズ 春雨スープ	チンジャオロースー飯 みかんカットゼリー あじフリッター 大根サラダ 春雨スープ	とり肉の照り焼き 米飯 にらともやしのソテー キャベツのゆず風味いため ちくきゅう カルチーズ	卵とじ五目あんかけラーメンの具 中華麺 みかんカットゼリー あじフリッター にらともやしのソテー 大根サラダ カルチーズ	12月12日(木)
18 水	とり肉のみそマヨ焼き 米飯 お魚ふりかけ 紫芋タルト 大根のきんぴら もやしのカレー風味和え 卵スープ	甘辛豚肉うどん (米飯) 紫芋タルト 野菜メンチカツ 白菜と小えびのさっと煮	とり肉のみそマヨ焼き 米飯 お魚ふりかけ 紫芋タルト 野菜ソテー 大根のきんぴら もやしのカレー風味和え	さわらの南部揚げ 米飯 紫芋タルト 野菜ソテー 白菜と小えびのさっと煮 もやしのカレー風味和え	13日(金)
特別 メニュー	油淋鶏(ユーリンチー) 米飯 ごま団子 豚肉と青菜の中華いため にらとベーコンのスープ	炸醬麵(ジャージャンメン) (米飯) ごま団子 野菜入り肉しゅうまい 白菜のサラダ	油淋鶏(ユーリンチー) 米飯 ごま団子 豚肉と青菜の中華いため 白菜のサラダ	回鍋肉(ホイコーロー) 米飯 ごま団子 野菜入り肉しゅうまい 白菜のサラダ	16日(月)
19 木					
20 金	ささみチーズカツ 米飯 野菜ジュース 玉ねぎと人参のソテー 野菜のいためビーフン もずくのスープ 小魚のいり煮	まぜまぜチャーハン 野菜ジュース もやしのサラダ もずくのスープ 小魚のいり煮	ささみチーズカツ 米飯 野菜ジュース 玉ねぎと人参のソテー 野菜のいためビーフン もやしのサラダ 小魚のいり煮	まぜまぜチャーハンの具 米飯 野菜ジュース 厚焼き卵 もやしのサラダ 小魚のいり煮	17日(火)

※予約は、原則、実施日の3日前(土曜、日曜、祝日を除く)の13時30分までです。

○アレルギー物質を含む食品など献立の詳細については、名古屋市公式ウェブサイト内の中学校スクールランチホームページ(右の二次元コード)で確認するか、または学校へ問い合わせてください。

○牛乳はA, B, C, Dすべてのメニューに付きます。(代金は別途徴収)

カラーメニュー表、アレルギー物質を含む食品など献立の詳細→



ス ク ー ル ラ ン チ 特 別 メ ニ ュ ー の 日

12月13日(金)は、「パートナー都市(タシケント市)の日」です。

令和元年12月18日に、名古屋市はウズベキスタン共和国のタシケント市とパートナー都市提携を結びました。この日を記念して、ウズベキスタンの伝統料理である「プロフ」という炊き込みご飯や、肉と野菜と一緒に煮込んだ「ディムラマ」という家庭料理をアレンジした「ウズベキスタン風肉じゃが」が出ます。

12月19日(木)は、「姉妹友好都市(南京市)の日」です。

昭和53年12月21日に、名古屋市は中国の南京市と友好都市提携を結びました。この日を記念して、日本でも親しまれている「炸醬麵」、「油淋鶏」、「回鍋肉」などのメニューが出ます。

今月の献立から

♣ スクールランチ「こんなおかずがあったらいいな」採用献立 ♣

(スクールランチ用にアレンジしてあります。)

♣ 3日(火) うま塩スープラーメン …… 大森中学校3年 亀田 涼太さんの献立です。

とり肉・キャベツ・もやし・ホールコーン・人参・小松菜が入った、栄養満点のラーメンです。汁はむろ削りでだしを取っているの、そのうま味もぜひ味わってください。

★ 新 献 立 ★

★ 10日(火) みそバターきしめん …… 豚肉・白菜・ホールコーン・人参・ほうれん草・まいたけが入ったみそ味のきしめんです。バターを加えてまろやかにしました。

★ 11日(水) かぼちゃのガーリックバター …… かぼちゃを薄く切り、にんにくをきかせたバターをかけて焼きました。

1・2年生の皆さんに向けて、12月にイメージキャラクター、俳句・川柳の募集を行います。
ぜひ、応募してください。

1ヶ月 平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 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	ビタミンA μgRAE	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
	799	31.7	25.6	102.7	417	104	3.9	3.8	1,495	310	0.44	0.58	37	5.3	3.7

【予約システムに関する問い合わせ先】

予約システムの操作方法や利用者ID・パスワードの確認・再発行は、下記コールセンターへご相談ください。

名古屋市スクールランチ予約システムコールセンター(受託業者:株式会社フューチャーイン) ☎ 052-732-8038 受付時間 9:00～17:30(土・日・祝を除く)

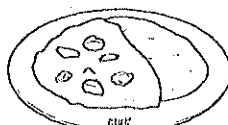


日本の食文化の多様性について

世界の食事を取り入れてきた日本の食事

わたしたちは、伝統的な日本の食事の中に、外国の料理を巧みに取り入れてきました。ラーメン、カレーライス、コロッケ、天ぷらなどは、外国から伝わった料理を日本独自のスタイルに変え、普及した料理です。

他にもたくさんありそうだね



	ラーメン	カレーライス	コロッケ	天ぷら
伝わってきた国	中国	イギリス	フランス・オランダ等	ポルトガル等
日本に伝わった時代	明治末期	明治初期	明治初期	16～17世紀
普及した時代	大正中期	大正	大正末期	江戸

身近になった外国の料理

日本の食事の多様化はさらに進み、現在では、外国の多種多様な料理がわたしたちの食卓に登場するようになりました。

スクールランチで登場する外国の料理

ハンバーガー・フライドチキン…アメリカ

スパゲティ・マカロニ・ミネストローネ…イタリア

ホイコーロー・チンジャオロースー・ぎょうざ…中国

ビビンバ・キムチ…韓国

他にもたくさんあります。

「こんなおかずがあったらいいな」

スクールランチ賞

4日(水) Bメニュー

「うま塩スープラーメン」

※



大森中学校の生徒の応募献立です。

とり肉・人参・キャベツ・小松菜などの具がたくさん入った、栄養満点のラーメンです。汁は、むろ削りでだしを取っているので、そのうま味もぜひ味わってください。

毎月19日は「食育の日」です。

食について考えてみましょう。

※のイラストは、スクールランチイメージキャラクターです。

12月の献立から

☆スクールランチ特別メニューの日

13日(金)「パートナー都市(タシケント市)の日」

19日(木)「姉妹友好都市(南京市)の日」

☆新献立

10日(火) Bメニュー みそバターきしめん

11日(水) Aメニュー かぼちゃのガーリックバター

※



予約システムに関する問い合わせ先

予約システムの操作方法や利用者ID・パスワードの確認・再発行は、下記コールセンターへご相談ください。
名古屋市スクールランチ予約システムコールセンター
(受託業者：株式会社フューチャーイン)

☎052-732-8038

受付時間 9:00～17:30 (土・日・祝を除く)

12月 スクールランチ実施予定表

日	曜	帯	行 事	時間割変更	部活	ランチルーム		
						1	2	3
1	日							
2	月	B	全学年保護者会	火123道	再登校15:30～	フ	フ	フ
3	火	B	全学年保護者会	火45金6総(1年) 火45総総(2・3年)	再登校15:30～	フ	フ	フ
4	水	B	全学年保護者会	月234道	再登校15:30～	フ	フ	フ
5	木	B	全学年保護者会	木123総	再登校15:30～	フ	フ	フ
6	金	B	全学年保護者会	木4月56道	再登校15:30～	フ	フ	フ
7	土							
8	日							
9	月	集						ABC
10	火	B	2年マナー講座					ABC
11	水	B		金123456				ABC
12	木	B						ABC
13	金	B		水123456				ABC
14	土							
15	日							
16	月	B				ABCD		
17	火	B				ABCD		
18	水	B		金123456		ABCD		
19	木	B				ABCD		
20	金	B	大掃除		ノ一部活DAY	ABCD		
21	土							
22	日							
23	月	特	終業式10:00下校			×	×	×
24	火		冬季休業開始					
25	水							
26	木							
27	金							
28	土							
29	日							
30	月							
31	火							

※ インターネット予約となります。