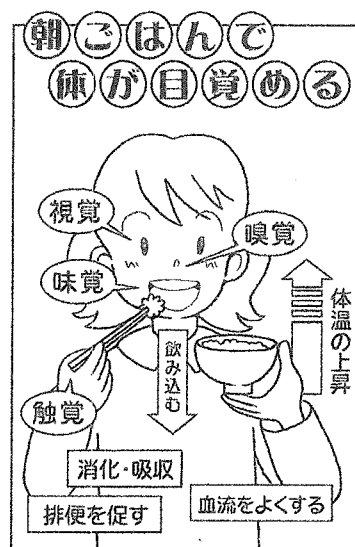


朝食はなぜ必要？

脳が使うエネルギーは主にブドウ糖で、ごはんやパンなどに多く含まれる炭水化物から得ることができます。人間の脳は、眠っている間もたくさんのエネルギーを使っているため、朝起きた時の脳はエネルギーが欠乏状態です。そのため、朝ごはんを食べて脳に必要な栄養を補給しなくてはなりません。

また、朝食には、体温を上げて活動を活発にする、胃腸を刺激して排便を促すなどの大切な働きもあります。



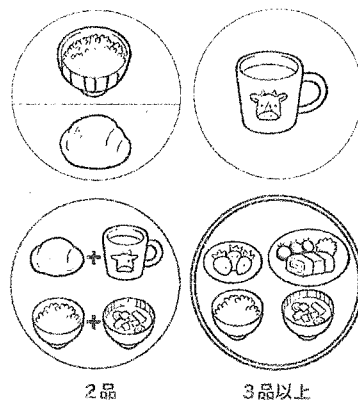
どんな朝食を食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について振り返って見たことはありますか？

「菓子パンだけ」「ふりかけごはんだけ」のように主食だけの人は、少しずつでも、もう1品増やすように努力をしてみましょう。

夕食のおかずの残りを食べる、ゆで卵を作る、果物やヨーグルトを食べるなど、少しの工夫で栄養バランスの良い食事に近づけることができます。

毎日の朝食を振り返り、内容はどんなものか、不足しているものはないか、どんなものが増やせるかなど、自分で考えてみましょう。



「こんなおかずがあったらいいな」 スクールランチ賞

5日(水) A・Cメニュー

「チキンのラタトゥイユ風ソースかけ」

伊勢山中学校の生徒の応募献立です。

焼いた鶏肉に、ラタトゥイユ味に仕上げたソースをかけます。

ソースには、赤ピーマン・玉ねぎ・なす・トマトが入っています。

※



6月のメニューから

☆スクールランチ特別メニュー

7日(金) 「むし歯予防の日 ～よくかんで食べよう～」

歯ごたえがあり、よくかんで食べることができる大豆やごぼう、カルシウムが多く含まれる小魚を使ったメニューが出ます。

☆新メニュー

10日(月) A・Cメニュー チキンカツのゆずきのこあん

21日(金) A・Cメニュー ハンバーグのチーズソースかけ

26日(水) A・Cメニュー タルタルフィッシュバーガー

※のイラストは、令和6年度中学校スクールランチイメージキャラクターです。

6月3日(月)～7日(金)の米飯は、名古屋市産の米を使用します。

6月は食育月間、毎月19日は「食育の日」です。食について考えてみましょう。

6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	土							
2	日							
3	月	B	生徒委員会 1年生全員SC面談				ABC	
4	火	B	⑤⑥環境ボランティア 1年生全員SC面談	火1234総総	ノ一部活動DAY		ABC	
5	水	B	生徒議会 1年生全員SC面談				ABC	
6	木	B	教育相談 1年生全員SC面談 3年歯科検診	木1234	再登校15:30～	フ	フ	フ
7	金	B	教育相談 1年生全員SC面談	火5金123総	再登校15:30～		ABC	
8	土							
9	日							
10	月	B	教育相談 1年生全員SC面談	月3456総	再登校15:30～	ABCD		
11	火	B	教育相談 1年生全員SC面談	火1234総	再登校15:30～	ABCD		
12	水	B	教育相談 1年生全員SC面談	水12346	ノ一部活動WEEK	ABCD		
13	木	B	⑤稲武野外学習説明会 1年歯科検診	水56木23道	ノ一部活動WEEK	ABCD		
14	金	A		月2木4火5金456	ノ一部活動WEEK	ABCD		
15	土							
16	日							
17	月	集	集会	水5月23456	ノ一部活動WEEK			ABC
18	火	A			ノ一部活動WEEK			ABC
19	水	テ	1学期期末試験		ノ一部活動WEEK	フ	フ	フ
20	木	テ	1学期期末試験		ノ一部活動WEEK	フ	フ	フ
21	金	テ	1学期期末試験 ③防犯教室			フ	フ	フ
22	土							
23	日							
24	月	A	修学旅行前日指導・荷物積み込み搬出		3年は原則部活動無し		ABC	×
25	火	B	修学旅行1日目	火12345水6			ABC	×
26	水	B	修学旅行2日目	水12345火6	1年は原則部活動無し		ABC	×
27	木	B	1年校外学習 修学旅行3日目		1年・3年は原則 部活動無し	×	ABC	×
28	金	B	3年家庭学習日		3年は原則部活動無し		ABC	×
29	土							
30	日							

6月の1ヶ月マークシート予約の締め切りは5月28日(火)までです。

令和6年度 中学校スクールランチメニュー(6月分)

A・B ランチルーム C・D ランチボックス

名古屋市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
3	月	さわらのゆうあん焼き 米飯 大根と油揚げの煮付け キャベツとのりのごまみそかけ ウインナのトマト煮 あっさり塩スープ	韓国風春雨丼 パインアップル 野菜メンチカツ 小松菜のおひたし あっさり塩スープ	さわらのゆうあん焼き 米飯 野菜ソテー 大根と油揚げの煮付け キャベツとのりのごまみそかけ ウインナのトマト煮	韓国風春雨丼の具 米飯 パインアップル 野菜メンチカツ 野菜ソテー 大根と油揚げの煮付け 小松菜のおひたし	5月29日(水)
4	火	揚げたらの五目あんかけ 米飯 梅ふりかけ ツナもやしポン 中華風きゅうり 豚汁	スープカレーラーメン (米飯) 人参とほうれん草の塩こうじナムル 厚揚げとブロッコリーのサラダ	揚げたらの五目あんかけ 米飯 梅ふりかけ 人参とほうれん草の塩こうじナムル ツナもやしポン 中華風きゅうり	とり肉のホイコーロー 米飯 人参とほうれん草の塩こうじナムル 厚揚げとブロッコリーのサラダ 中華風きゅうり	30日(木)
5	水	♠チキンのラタトゥイユ風ソースかけ パン キャラメルクリーム プチホットケーキ ブロッコリーとツナのペンネ コンソメスープ	さばの甘辛揚げ 米飯 たまごふりかけ プチホットケーキ さやいんげんとうもろこしのソテー 大豆入りきんぴら コンソメスープ	♠チキンのラタトゥイユ風ソースかけ パン キャラメルクリーム プチホットケーキ ブロッコリーとツナのペンネ きゅうりとコーンのサラダ	さばの甘辛揚げ 米飯 たまごふりかけ プチホットケーキ さやいんげんとうもろこしのソテー 大豆入りきんぴら きゅうりとコーンのサラダ	31日(金)
6	木	牛肉のオニオンソース 米飯 丸みかん コーンコロケ はりはり大根サラダ とうもろこしのスープ	中華飯 丸みかん 大根とベーコンのいため煮 もやしのからし和え とうもろこしのスープ	牛肉のオニオンソース 米飯 丸みかん キャベツと玉ねぎのソテー コーンコロケ はりはり大根サラダ	中華飯の具 米飯 丸みかん にらまじゅう キャベツと玉ねぎのソテー 大根とベーコンのいため煮 もやしのからし和え	6月3日(月)
特別 メニュー		ママメモイトスバゲティ (ミルクロールパン) 豆乳プリン 根菜サラダ	とり肉のごま照り焼き 米飯 豆乳プリン もやしとピーマンのソテー ほうれん草のサラダ カミカミフィッシュ きつね汁	白身魚のフリッター ミルクロールパン 豆乳プリン もやしとピーマンのソテー マカロニのバジルいため 根菜サラダ カミカミフィッシュ	とり肉のごま照り焼き 米飯 豆乳プリン もやしとピーマンのソテー 糸こんにゃくとごぼうの煮付け ほうれん草のサラダ カミカミフィッシュ	4日(火)
	7 金					
10	月	★チキンカツのゆずきのこあん 米飯 そぼろふりかけ 切り干し大根のカレー風味 小松菜の土佐和え こうじ汁	ハヤシライス アンニンゼリー ハムステーキ スパサラダ	★チキンカツのゆずきのこあん 米飯 そぼろふりかけ 切り干し大根のカレー風味 小松菜の土佐和え キャベツのピクルス	ハヤシライス 米飯 アンニンゼリー ハムステーキ 野菜ソテー スパサラダ キャベツのピクルス	5日(水)
11	火	白身魚のから揚げ 米飯 梅ふりかけ 紫芋タルト 野菜ソテー 高野豆腐の煮物 ジンジャースープ	とんこつラーメン (米飯) 紫芋タルト ★とうもろこししゅうまい 磯辺和え	白身魚のから揚げ 米飯 梅ふりかけ 紫芋タルト 野菜ソテー 高野豆腐の煮物 磯辺和え	豚肉といんげんのエスニックいため 米飯 梅ふりかけ 紫芋タルト ★とうもろこししゅうまい 磯辺和え	6日(木)
12	水	クリームシチュー 黒ロールパン ミニストロベリーケーキ 豆腐ハンバーグ 白菜のサラダ	ぶりフライ 米飯 ミニストロベリーケーキ ベーコンと野菜のペッパーソテー 青菜のアーモンド和え 大根スープ ソース	クリームシチュー 黒ロールパン ミニストロベリーケーキ 豆腐ハンバーグ 玉ねぎと人参のソテー ベーコンと野菜のペッパーソテー 青菜のサラダ	ぶりフライ 米飯 ミニストロベリーケーキ 玉ねぎと人参のソテー ベーコンと野菜のペッパーソテー 青菜のアーモンド和え ソース	7日(金)
13	木	名古屋コーチンぎょうざ 米飯 ごま団子 ブロッコリーと人参のソテー 豚肉と野菜のいためビーフン すまし汁	牛肉と野菜のトマトオイスターいため 米飯 お魚ふりかけ ごま団子 根菜の煮物 すまし汁	名古屋コーチンぎょうざ 米飯 お魚ふりかけ ごま団子 ブロッコリーと人参のソテー 豚肉と野菜のいためビーフン 白菜とみつばのおひたし	牛肉と野菜のトマトオイスターいため 米飯 お魚ふりかけ ごま団子 根菜の煮物 白菜とみつばのおひたし	10日(月)
14	金	ハムチーズフライ ロールパン プチヨーグルトゼリー ヘルシーパスタ 三色サラダ コンソメスープ	とり肉のしっぽくうどん (米飯) プチヨーグルトゼリー 厚焼き卵 うま塩いため	ハムチーズフライ ロールパン プチヨーグルトゼリー アスパラと玉ねぎのソテー ヘルシーパスタ 三色サラダ	さわらの甘辛ソース 米飯 プチヨーグルトゼリー アスパラと玉ねぎのソテー うま塩いため 三色サラダ	11日(火)
17	月	白身魚のさらさ焼き 米飯 白菜と小えびのさっと煮 春雨サラダ 大根の甘酢漬 みそ汁	牛丼 アロエフルーツ 春雨サラダ みそ汁	白身魚のさらさ焼き 米飯 野菜ふりかけ 野菜ソテー 白菜と小えびのさっと煮 春雨サラダ 大根の甘酢漬	牛丼の具 米飯 アロエフルーツ かぼちゃコロケ 野菜ソテー 白菜と小えびのさっと煮 大根の甘酢漬	12日(水)
18	火	サーモンフライ 米飯 乳酸菌飲料 きんぴらごぼう とんとんサラダ コンソメスープ ソース	ベトナム風ラーメン (米飯) 乳酸菌飲料 野菜入り肉しゅうまい ほうれん草のおひたし	サーモンフライ 米飯 乳酸菌飲料 玉ねぎと人参のソテー きんぴらごぼう とんとんサラダ ソース	とり肉の西京焼き 米飯 乳酸菌飲料 玉ねぎと人参のソテー きんぴらごぼう ほうれん草のおひたし きゅうり漬	13日(木)
19	水	さばの中華鍋照り焼き 米飯 たまごふりかけ 白桃 にらともやしのソテー 野菜のうま煮 豆腐の五目スープ	肉団子の黒酢あんかけ 米飯 白桃 人参と青菜の塩こうじナムル 豆腐の五目スープ	さばの中華鍋照り焼き 米飯 たまごふりかけ 白桃 にらともやしのソテー 野菜のうま煮 ツナと玉ねぎのサラダ	肉団子の黒酢あんかけ 米飯 白桃 人参と青菜の塩こうじナムル ツナと玉ねぎのサラダ	14日(金)

日 曜	A	B	C	D	※予約最終日
20 木	フライドチキン 米粉パン ミニチョコケーキ 大根とウインナのいため煮 大豆とコーンのサラダ オニオンスープ	豚肉の五目あんかけきしめん (米飯) ミニチョコケーキ カリフラワーの甘酢いため 小松菜のごま和え	フライドチキン 米粉パン ミニチョコケーキ キャベツと玉ねぎのソテー 大根とウインナのいため煮 大豆とコーンのサラダ	豚肉の梅風味いため 米飯 ミニチョコケーキ キャベツと玉ねぎのソテー カリフラワーの甘酢いため 小松菜のごま和え	6月17日(月)
21 金	★ハンバーグのチーズソースかけ パン ブルーベリージャム りんご トマトスパゲティ グリーンサラダ 白菜とベーコンのスープ	とり肉のねぎ塩丼 ダイスゼリー ミニコロッケ 厚揚げの煮物 たくあん 白菜とベーコンのスープ	★ハンバーグのチーズソースかけ パン ブルーベリージャム りんご アスパラと人参のソテー トマトスパゲティ グリーンサラダ	とり肉のねぎ塩丼の具 米飯 ダイスゼリー ミニコロッケ アスパラと人参のソテー 厚揚げの煮物 たくあん	18日(火)
24 月	さわらのしょうが焼き 米飯 プチりんごケーキ ぐる煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 春雨スープ	豚キムチ丼 プチりんごケーキ 米粉入り春巻 ぐる煮 春雨スープ	さわらのしょうが焼き 米飯 梅ふりかけ プチりんごケーキ キャベツと人参のソテー ぐる煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	チンジャオロースー 米飯 梅ふりかけ プチりんごケーキ 米粉入り春巻 ブロッコリーとコーンのサラダ	19日(水)
25 火	さばの竜田揚げ 米飯 マンゴープリン キャベツのゆず風味いため 青菜と大豆の和え物 きゅうりのレモン漬 白菜たっぷり汁	塩ラーメン (米飯) マンゴープリン 焼きぎょうざ にらと玉ねぎのソテー	さばの竜田揚げ 米飯 マンゴープリン にらと玉ねぎのソテー がんもどきの煮物 青菜と大豆の和え物 きゅうりのレモン漬	とり肉の香味焼き 米飯 マンゴープリン キャベツのゆず風味いため 青菜と大豆の和え物 きゅうりのレモン漬	20日(木)
26 水	★タルタルフィッシュバーガー プチ青りんごゼリー 白菜のサラダ オニオンスープ	豚肉のしょうが焼き丼 スティックパイン えびしゅうまい 大根ときゅうりの梅和え 小魚のいり煮 オニオンスープ	★タルタルフィッシュバーガー プチ青りんごゼリー マカロニソテー 白菜のサラダ	豚肉のしょうが焼き丼の具 米飯 スティックパイン えびしゅうまい 玉ねぎとピーマンのソテー 大根ときゅうりの梅和え 小魚のいり煮	21日(金)
27 木	ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ) 米飯 ウインナと野菜のコンソメ煮 ごぼうサラダ トマトビーンズ もずくのスープ	ビーフカレー みかんカットゼリー キャベツバーグ 大根サラダ	ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ) 米飯 アスパラとしめじのソテー ウインナと野菜のコンソメ煮 ごぼうサラダ トマトビーンズ	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 アスパラとしめじのソテー 大根サラダ トマトビーンズ	24日(月)
28 金	キャベツのスーパスタ (ミルクロールパン) かぼちゃタルト ベーコンと野菜のマスタードいため	とり肉の磯揚げ 米飯 かぼちゃタルト キャベツとピーマンのソテー お魚そぼろと白菜のごま酢和え 牛ごぼうのスープ	白身魚のレモンソース ミルクロールパン かぼちゃタルト キャベツとピーマンのソテー ベーコンと野菜のマスタードいため 人参サラダ	とり肉の磯揚げ 米飯 かぼちゃタルト キャベツとピーマンのソテー ベーコンと野菜のマスタードいため お魚そぼろと白菜のごま酢和え	25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。マークシートによる予約最終日は学校によって異なります。
○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

6月7日(金)は、「むし歯予防の日 ～よくかんで食べよう～」です。

歯ごたえがあり、よくかんで食べることができる大豆やごぼう、カルシウムが多く含まれる小魚などを使用しました。

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。)

♣ 5日(水) チキンのラタトゥイユ風ソースかけ …… 伊勢山中学校3年 柴田 歩香さんの考えた献立です。
焼いたとり肉にラタトゥイユ味に仕上げたソースをかけて食べます。
ソースには玉ねぎ・なす・赤ピーマンが入っています。

★ 新 献 立 ★

★ 10日(月) チキンカツのゆずきのこあん …… チキンカツに玉ねぎ・しめじ・ねぎの入ったゆず風味のあんをかけます。
★ 21日(金) ハンバーグのチーズソースかけ …… ホワイトルウにチーズを加えたソースをハンバーグにかけて食べます。
★ 26日(水) タルタルフィッシュバーガー …… サンドイッチパンズに魚フライ・キャベツ・タルタルソースをはさんで食べます。
タルタルソースには隠し味にだし汁と塩こうじを使いました。

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
	807	32.2	26.3	114.0	440	115	3.9	3.8	1,493	267	0.45	0.58	34	5.6	3.7