

スクールランチだより



令和6年度 No.5 (9月)

名古屋市教育委員会

栄養バランスの良い食事をとっていますか？

私たちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べ物に含まれている栄養素からつくられ、動いています。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。コンビニなどで買う時や外食をする時にも、主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理などを加えるようにしましょう。

6つのグループの食品をそろえましょう

毎日の食事の栄養バランスを良くするために、下の表を参考にして、6つのグループの食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
たんぱく質 が多い食べ物	カルシウム が多い食べ物	カロテン が多い食べ物	ビタミンC が多い食べ物	炭水化物 が多い食べ物	脂質 が多い食べ物

「こんなおかずがあったらいいな」

スクールランチ賞

18日(水) B・Dメニュー ※

「みそ煮込み風井」

※



南天白中学校の生徒の応募献立です。

名古屋の郷土料理の「みそ煮込みうどん」を井にアレンジした献立です。食べやすくご飯がすすみます。

9月のメニューから

☆スクールランチ特別メニュー

※



13日(金)「姉妹友好都市(シドニー市)の日」

バーベキューやりんごが入ったカレーなど、オーストラリアの料理をアレンジしたメニューが出ます。

☆新献立

6日(月) A・Cメニュー たらのからフルマスタード焼き

12日(木) B・Dメニュー 彩いいため煮

26日(木) A・Cメニュー 中華風照り焼きハンバーガー

※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。

9月3日(火)・4日(水)・5日(木)の予約最終日は7月19日(金)です。

2学期から新しい予約システムを導入します。詳細は、7月にお知らせします。

・主な変更内容

予約方法	インターネット上で予約できるようにします。食券予約機はなくなります。
入金方法	学校に現金を持参しない方法を取り入れます。(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込になります。)
献立表示	予約画面にメニュー写真を表示して選びやすくします。

9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	特	始業式 避難訓練(引取訓練)☆		ノ一部活動DAY	×	×	×
3	火	B	生徒委員会				ABC	
4	水	B		月123456			ABC	
5	木	A	3年学力診断テスト		ノ一部活動DAY		ABC	
6	金	B	生徒議会				ABC	
7	土							
8	日							
9	月	B			ノ一部活動DAY	ABCD		
10	火	B				ABCD		
11	水	B	後期生徒会役員選挙リハーサル			ABCD		
12	木	B	後期生徒会役員選挙		ノ一部活動WEEK	ABCD		
13	金	B			ノ一部活動WEEK	ABCD		
14	土							
15	日							
16	月		敬老の日					
17	火	集	生徒集会	金123456	ノ一部活動WEEK			ABC
18	水	A		月123456	ノ一部活動WEEK			ABC
19	木	テ	2学期中間試験		ノ一部活動WEEK	フ	フ	フ
20	金	テ	2学期中間試験			フ	フ	フ
21	土							
22	日		秋分の日					
23	月		振替休日					
24	火	B		月123456			ABC	
25	水	B	体育大会係生徒打合せ 上級学校説明会	道木1234総	ノ一部活動DAY		ABC	
26	木	B	体育大会予行	雨天時は金12345	ノ一部活動DAY		ABC	
27	金	B	体育大会予行(予備日)				ABC	
28	土							
29	日							
30	月	B				ABCD		

9月の1ヶ月マークシート予約の締め切りは7月18日(木)までです。
次の予約からインターネット予約に変わります。

令和6年度 中学校スクールランチメニュー(9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	火	ぶりフライ 米飯 白桃 油揚げと小えびのさっと煮 ほうれん草のごま和え あっさり塩スープ ソース	牛肉飯 アンニンゼリー にらまんじゅう ほうれん草のごま和え あっさり塩スープ	ぶりフライ 米飯 白桃 さやいんげんと人参のソテー 油揚げと小えびのさっと煮 ほうれん草のごま和え ソース	牛肉飯の具 米飯 アンニンゼリー にらまんじゅう さやいんげんと人参のソテー 油揚げと小えびのさっと煮 はりはり漬	7月19日(金)
4	水	とり肉の竜田揚げ 米飯 豆乳ブラマンジェ 大根のきんぴら 磯辺和え カリフラワー なめこ汁	カレーうどん (米飯) 豆乳ブラマンジェ 厚焼き卵 大根のきんぴら	とり肉の竜田揚げ 米飯 豆乳ブラマンジェ にらともやしのソテー 大根のきんぴら 磯辺和え カリフラワー	豚肉のしょうがいため 米飯 豆乳ブラマンジェ にらともやしのソテー 厚焼き卵 磯辺和え カリフラワー	19日(金)
5	木	ハムチーズフライ 米粉パン プチホットケーキ ブロッコリーのペペロンチーノ風 根菜サラダ オニオンスープ	とんこつラーメン (米飯) プチホットケーキ えびしゅうまい 信田和え	ハムチーズフライ 米粉パン プチホットケーキ キャベツソテー ブロッコリーのペペロンチーノ風 根菜サラダ	さばの塩焼き 米飯 野菜ふりかけ プチホットケーキ キャベツソテー ブロッコリーのペペロンチーノ風 信田和え	19日(金)
6	金	★たらのカラフルマスタート焼き ロールパン みかん ベーコンとほうれん草のソテー コールスローサラダ ジンジャースープ	豚肉丼 マスカットゼリー あじフリッター 白菜のおかか和え ジンジャースープ	★たらのカラフルマスタート焼き ロールパン みかん スパゲティのソテー ベーコンとほうれん草のソテー コールスローサラダ	豚肉丼の具 米飯 マスカットゼリー あじフリッター スパゲティのソテー 白菜のおかか和え きゅうりのレモン漬	9月3日(火)
9	月	ヤンニョム風肉団子 米飯 りんご 玉ねぎと人参のソテー 青菜のアーモンド和え 大根スープ	中華飯 ★なしゼリー しらたきの明太いため 中華風きゅうり 大根スープ	ヤンニョム風肉団子 米飯 りんご 玉ねぎと人参のソテー しらたきの明太いため 青菜のアーモンド和え	中華飯の具 米飯 ★なしゼリー 焼ききょうざ 玉ねぎと人参のソテー しらたきの明太いため 中華風きゅうり	4日(水)
10	火	とり肉と野菜のさっぱりあんかけ 米飯 つぶあん入り草団子 ほうれん草のサラダ 春雨スープ	スタミナ豚ラーメン (米飯) つぶあん入り草団子 フィッシュフライ 白菜のごま和え	とり肉と野菜のさっぱりあんかけ 米飯 つぶあん入り草団子 高野豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ	魚フライ 米飯 つぶあん入り草団子 キャベツと人参のソテー 高野豆腐の煮物 白菜のごま和え ソース	5日(木)
11	水	さわらのごま風味みそ焼き 米飯 紫芋タルト 切り干し大根と桜えびのいため煮 とんとんサラダ すまし汁	牛肉とポテトのきんぴら 米飯 紫芋タルト きゅうりとしらすの和え物 すまし汁	さわらのごま風味みそ焼き 米飯 紫芋タルト もやしと人参のソテー 切り干し大根と桜えびのいため煮 とんとんサラダ	牛肉とポテトのきんぴら 米飯 紫芋タルト 切り干し大根と桜えびのいため煮 きゅうりとしらすの和え物	6日(金)
12	木	ベーコンとなすのスパゲティ (ロールパン) プチ青りんごゼリー 野菜のマスタートいため	白身魚のから揚げ辛味ソース 米飯 たまごふりかけ プチ青りんごゼリー ★彩りいため煮 ハムサラダ きのこ豆腐のスープ	とり肉の照り焼き ロールパン プチ青りんごゼリー アスパラガス 野菜のマスタートいため ハムサラダ	白身魚のから揚げ辛味ソース 米飯 たまごふりかけ プチ青りんごゼリー アスパラガス ★彩りいため煮 ハムサラダ	9日(月)
特別 メニュー		牛肉と野菜のバーベキュー風味 パン ブルーベリージャム コーンコロケ 人参サラダ オニオンスープ	オーストラリア風チキンカレー スティックパイ ウインナソテー 人参サラダ	牛肉と野菜のバーベキュー風味 パン ブルーベリージャム コーンコロケ 人参サラダ 大根のピクルス	オーストラリア風チキンカレーの具 米飯 スティックパイ ウインナソテー キャベツソテー 人参サラダ 大根のピクルス	10日(火)
13	金					
17	火	韓国風すき焼き 米飯 お魚ふりかけ ごま団子 キャベツの信田いため 大根サラダ もずくのスープ	塩ラーメン (米飯) ごま団子 野菜パオズ 小松菜のおひたし	韓国風すき焼き 米飯 お魚ふりかけ ごま団子 アスパラと人参のソテー キャベツの信田いため 大根サラダ	さばの中華鍋照り焼き 米飯 ごま団子 アスパラと人参のソテー キャベツの信田いため 小松菜のおひたし	11日(水)
18	水	あじフライ 米飯 きんぴらごぼう ほうれん草のアーモンド和え きゅうりの風味漬 こうじ汁 ソース	♣みそ煮込み風井 みかんカットゼリー キャベツバーグ ほうれん草のアーモンド和え こうじ汁	あじフライ 米飯 さやいんげんソテー きんぴらごぼう ほうれん草のアーモンド和え きゅうりの風味漬 ソース	♣みそ煮込み風井の具 米飯 みかんカットゼリー キャベツバーグ さやいんげんソテー きんぴらごぼう きゅうりの風味漬	12日(木)
19	木	フライドチキン パン キャラメルクリーム かぼちゃタルト カリフラワーのバターいため ツナサラダ コンソメスープ	トマトうどん (米飯) かぼちゃタルト 大根とウインナのいため煮	フライドチキン パン キャラメルクリーム かぼちゃタルト キャベツと人参のソテー カリフラワーのバターいため ツナサラダ	さわらの五目あんかけ 米飯 かぼちゃタルト 大根とウインナのいため煮 ツナサラダ	13日(金)
20	金	小松菜のクリームシチュー ミルクロールパン プチグレープゼリー 豆腐ハンバーグ 野菜のペッパーソテー	白身魚のごまカレー揚げ 米飯 プチグレープゼリー 豚肉と野菜のあっさり煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 海藻スープ	小松菜のクリームシチュー ミルクロールパン プチグレープゼリー 豆腐ハンバーグ 玉ねぎと人参のソテー 野菜のペッパーソテー ブロッコリーとコーンのサラダ	白身魚のごまカレー揚げ 米飯 梅ふりかけ プチグレープゼリー 玉ねぎと人参のソテー 豚肉と野菜のあっさり煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	17日(火)
24	火	ミックスフライ(えびフライ・野菜メンチカツ) 米飯 高野豆腐のカレー風味煮 キャベツとりのりのごまみそかけ きゅうり漬 とうがんときのこのすまし汁	牛丼 アロエフルーツ とうもろこししゅうまい キャベツとりのりのごまみそかけ とうがんときのこのすまし汁	ミックスフライ(えびフライ・野菜メンチカツ) 米飯 さやいんげんとしめじのソテー 高野豆腐のカレー風味煮 キャベツとりのりのごまみそかけ きゅうり漬	牛丼の具 米飯 アロエフルーツ とうもろこししゅうまい さやいんげんとしめじのソテー 高野豆腐のカレー風味煮 きゅうり漬	18日(水)

日 曜	A	B	C	D	※予約最終日
25 水	とり肉の香味焼き 米飯 みかんゼリー にらと玉ねぎのソテー 和風サラダ みそ汁	豚肉の和風ラーメン (米飯) みかんゼリー 米粉入り春巻 白菜のおひたし	とり肉の香味焼き 米飯 みかんゼリー にらと玉ねぎのソテー キャベツのゆず風味いため 和風サラダ 小魚のいり煮	揚げさばのおろしかけ 米飯 みかんゼリー にらと玉ねぎのソテー キャベツのゆず風味いため 白菜のおひたし 小魚のいり煮	9月19日(木)
26 木	★中華風照り焼きハンバーガー りんご チキンサラダ ジンジャースープ	ツナカレー マスカットゼリー いかリング カリフラワーの甘酢いため 福神漬	★中華風照り焼きハンバーガー りんご カリフラワーの甘酢いため チキンサラダ	ツナカレーの具 米飯 マスカットゼリー いかリング キャベツと玉ねぎのソテー カリフラワーの甘酢いため 福神漬	20日(金)
27 金	チキンのホワイトソースパゲティ (黒ロールパン) ミニストロベリーケーキ グリーンサラダ	白身魚のマスタード揚げ 米飯 ミニストロベリーケーキ パスタこんにゃくソテー キャベツのサラダ あっさり塩スープ	グリルドチキン 黒ロールパン ミニストロベリーケーキ 野菜ソテー パスタこんにゃくソテー グリーンサラダ	白身魚のマスタード揚げ 米飯 野菜ふりかけ ミニストロベリーケーキ 野菜ソテー パスタこんにゃくソテー キャベツのサラダ	24日(火)
30 月	たらの甘酢あんかけ 米飯 プチヨーグルトゼリー 豚肉と厚揚げのさっぱりいため ごぼうのスープ	ハヤシライス パイナップル ミニコロケ ごぼうサラダ キャベツのピクルス	たらの甘酢あんかけ 米飯 プチヨーグルトゼリー 豚肉と厚揚げのさっぱりいため ほうれん草のからししょうゆ和え	ハヤシライス 米飯 パイナップル ミニコロケ アスパラソテー ごぼうサラダ キャベツのピクルス	25日(水)

※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)

カレーメニュー表、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

9月13日(金)は、「姉妹友好都市(シドニー市)の日」です。

昭和55年9月16日に、名古屋市はシドニー市と姉妹都市提携をしました。この日を記念して、オーストラリアの料理をアレンジしたメニューが出ます。バーベキューは、オーストラリアでは、よく食べられるメニューです。カレーは果物の入った少し甘めの味付けが好まれるようです。

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。)

- ♣ 18日(水) みそ煮込み風井 …… 南天白中学校3年 宮崎 千那さんの献立です。
名古屋の郷土料理であるみそ煮込みうどんを井にアレンジしたメニューです。とり肉・油揚げ・白菜・人参・ねぎが入ったみそ味の煮物をご飯にかけて食べます。

★ 新 献 立 ★

- ★ 6日(金) たらのカラフルマスタード焼き …… 玉ねぎ・人参・ピーマンをいため、マヨネーズやマスタードで味付けをしたソースをたらにのせて焼きました。
★ 12日(木) 彩りいため煮 …… とり肉・ホールコーン・小松菜・赤ピーマンを甘辛くいためました。
★ 26日(木) 中華風照り焼きハンバーガー …… オイスターソースやごま油を使用して中華風に仕上げたソースをかけたハンバーガーと野菜をパンに挟んで食べます。

9月3日(火)・4日(水)・5日(木)の
予約最終日は 7月19日(金) です。

<スクールランチを利用しやすくするため、2学期から新しい予約システムを導入します。詳細は、7月にお知らせします。>

・主な変更点

予約方法	インターネット上で予約できるようにします。食券予約機はなくなります。
入金方法	学校に現金を持参しない方法を取り入れます。 (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込になります。)
献立表示	予約画面にメニュー写真を表示して選びやすくします。

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
	794	31.4	25.6	113.0	417	110	3.6	3.8	1,440	282	0.42	0.57	37	5.6	3.6