

令和6年度 中学校スクールランチメニュー(2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 2月は最大18回、5,760円です(手数料は別途がかかります)。 名古屋市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
3	月	さわらのしょうが焼き 米飯 りんご 油揚げと小えびのさっと煮 はりはり大根サラダ みそ汁	卵とじ五目あんかけラーメン (米飯) りんご あじフリッター 小松菜のおひたし	さわらのしょうが焼き 米飯 りんご 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 はりはり大根サラダ	ハムチーズフライ 米飯 りんご 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 小松菜のおひたし	1月29日(水)
4	火	とり肉の梅風味から揚げ 米飯 吹き寄せ煮 きゅうりのごま酢和え ★カミカミフィッシュビーゼンス 潮の香汁	すき焼き丼 スティックパイン 吹き寄せ煮 潮の香汁	とり肉の梅風味から揚げ 米飯 にらと玉ねぎのソテー 吹き寄せ煮 きゅうりのごま酢和え ★カミカミフィッシュビーゼンス	すき焼き丼の具 米飯 スティックパイン とうもろこしゆまい にらと玉ねぎソテー きゅうりのごま酢和え ★カミカミフィッシュビーゼンス	30日(木)
5	水	豚肉のケチャップいため 米粉パン プチりんごケーキ チーズサラダ 大根スープ	とり南蛮うどん (米飯) プチりんごケーキ 高野豆腐とちくわの煮物 ほうれん草のおひたし	豚肉のケチャップいため 米粉パン プチりんごケーキ ★とり肉のじゃがマスタード チーズサラダ	たらの南部揚げ 米飯 プチりんごケーキ さやいんげんソテー 高野豆腐とちくわの煮物 ほうれん草のおひたし	31日(金)
6	木	ドライカレーサンド マカロニのバジルいため ツナサラダ かぶのコンソメスープ	豚肉の塩こうじ丼 みかんカットゼリー かぼちゃコロッケ 野菜ソテー かぶのコンソメスープ	ドライカレーサンド マカロニのバジルいため ツナサラダ 大根のピクルス	豚肉の塩こうじ丼の具 米飯 みかんカットゼリー かぼちゃコロッケ 野菜ソテー 厚揚げのみそだれかけ 大根のピクルス	2月3日(月)
7	金	あじフライ 米飯 サワーゼリー 大根のきんぴら 白菜のごま和え 春雨スープ	赤みそを使ったロコモコ風丼 サワーゼリー キャベツのサラダ 粉ふき芋 春雨スープ	あじフライ 米飯 サワーゼリー キャベツ 大根のきんぴら 白菜のごま和え ソース	赤みそを使ったロコモコ風丼の具 米飯 サワーゼリー 大根のきんぴら キャベツのサラダ 粉ふき芋	4日(火)
10	月	白身魚のトマトフリッター ミルクロールパン プチ青りんごゼリー カリフラワーのバターいため 大根とツナのサラダ ジンジャースープ	レトルトカレー 米飯 バインアップル 豆腐ハンバーグ スパゲティのソテー 白菜のサラダ キャベツのピクルス	白身魚のトマトフリッター ミルクロールパン プチ青りんごゼリー スパゲティのソテー カリフラワーのバターいため 大根とツナのサラダ	レトルトカレー 米飯 バインアップル 豆腐ハンバーグ スパゲティのソテー 白菜のサラダ キャベツのピクルス	5日(水)
12	水	さばの塩焼き 米飯 かぼちゃタルト 厚揚げの煮物 アスパラとささみの梅酢和え 白菜たっぷり汁	みそラーメン (米飯) かぼちゃタルト コーンコロッケ 大根サラダ	さばの塩焼き 米飯 かぼちゃタルト 玉ねぎと人参のソテー 厚揚げの煮物 アスパラとささみの梅酢和え	ミックスフライ(えびカツ・コーンコロッケ) 米飯 かぼちゃタルト 玉ねぎと人参のソテー パスタこんにゃくソテー 大根サラダ	6日(木)
13	木	ゆずどりのおろしかけ 米飯 ミニストロベリーケーキ 白菜と小えびのさっと煮 小松菜のごま和え すまし汁	豚肉丼 なしゼリー 野菜メンチカツ 小松菜のごま和え すまし汁	ゆずどりのおろしかけ 米飯 ミニストロベリーケーキ さやいんげんと玉ねぎのソテー 白菜と小えびのさっと煮 小松菜のごま和え	豚肉丼の具 米飯 なしゼリー 野菜メンチカツ さやいんげんと玉ねぎのソテー 白菜と小えびのさっと煮 たくあん	7日(金)
特 メ ニ ュ ー		とり肉のトマトサルサかけ 黒ロールパン 花形ピーチゼリー 野菜ソテー カリフラワー 豆のスープ	チリコンカーン メキシカンピラフ 花形ピーチゼリー ハムステーキ 人参サラダ カルチーズ	とり肉のトマトサルサかけ 黒ロールパン 花形ピーチゼリー 野菜ソテー 人参サラダ カリフラワー	チリコンカーン メキシカンピラフ 花形ピーチゼリー ハムステーキ スパイシーポテト 人参サラダ カルチーズ	10日(月)
14	金					
17	月	クリームシチュー パン いちごジャム アンニゼリー キャベツバーグ 野菜ソテー	白身魚のマヨから揚げ 米飯 プチホットケーキ ブロッコリーのペペロンチーノ風 スパサラダ コンソメスープ	クリームシチュー パン いちごジャム アンニゼリー キャベツバーグ 野菜ソテー ブロッコリーのペペロンチーノ風	白身魚のマヨから揚げ 米飯 お魚ふりかけ プチホットケーキ 野菜ソテー ブロッコリーのペペロンチーノ風 スパサラダ	12日(水)
18	火	さわらの照り焼き 米飯 肉じゃが 信田和え 中華風きゅうり なめこ汁	★とり肉のうま塩うどん (米飯) ししゃもフライ ごぼうサラダ 中華風きゅうり	さわらの照り焼き 米飯 キャベツとピーマンのソテー 肉じゃが 信田和え 中華風きゅうり	ささみチーズカツ 米飯 キャベツとピーマンのソテー 肉じゃが ごぼうサラダ 中華風きゅうり	13日(木)
19	水	とり肉の西京焼き 米飯 梅ふりかけ つぶあん入り草団子 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え こうじ汁	しょうゆラーメン (米飯) つぶあん入り草団子 野菜パオズ 和風サラダ	とり肉の西京焼き 米飯 梅ふりかけ つぶあん入り草団子 もやしと人参のソテー 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え	牛肉のオニオンソース 米飯 梅ふりかけ つぶあん入り草団子 もやしと人参のソテー 高野豆腐の煮物 和風サラダ	14日(金)
20	木	サーモンフライ 米飯 ちくわと大豆の中華煮 青菜のアーモンド和え 大根スープ ソース	親子丼 えびしゅうまい 豚肉と野菜のいためビーフン きゅうり漬 大根スープ	サーモンフライ 米飯 野菜ソテー ちくわと大豆の中華煮 青菜のアーモンド和え ソース	親子丼の具 米飯 えびしゅうまい 野菜ソテー 豚肉と野菜のいためビーフン 青菜のアーモンド和え きゅうり漬	17日(月)
21	金	とり肉の塩から揚げ パン キャラメルクリーム プチヨーグルトゼリー ベーコンと野菜のペッパーソテー ほうれん草とツナいため 三色サラダ オニオンスープ	まぜまぜチャーハン プチヨーグルトゼリー ベーコンと野菜のペッパーソテー ほうれん草とツナいため オニオンスープ	とり肉の塩から揚げ パン キャラメルクリーム プチヨーグルトゼリー キャベツと玉ねぎのソテー ベーコンと野菜のペッパーソテー 三色サラダ	おぼろみそ麺の具 ソフト麺 プチヨーグルトゼリー にらまんじゅう キャベツと玉ねぎのソテー ほうれん草とツナいため 三色サラダ	18日(火)

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
25	火	ツナ入りトマトスパゲティ (ロールパン) プチグレープゼリー コーンサラダ	魚フライ 米飯 たまごふりかけ 玉ねぎと人参のソテー 根菜サラダ きつね汁 ソース	牛肉トマト ロールパン プチグレープゼリー ヘルシーパスタ コーンサラダ	魚フライ 米飯 たまごふりかけ 玉ねぎと人参のソテー ヘルシーパスタ 根菜サラダ ソース	2月19日(水)
特 別 メニュー	26	手羽先風から揚げ 米飯 みかん くきわかめとツナの甘辛いため グリーンサラダ あっさり塩スープ	豚肉どてめし みかん くきわかめとツナの甘辛いため 白菜のおひたし あっさり塩スープ	手羽先風から揚げ 米飯 みかん キャベツソテー くきわかめとツナの甘辛いため グリーンサラダ	豚肉どてめしの具 米飯 みかん 焼ききょうざ キャベツソテー くきわかめとツナの甘辛いため 白菜のおひたし	20日(木)
水						
27	木	とり肉の香味焼き 米飯 そぼろふりかけ ミニチョコケーキ きんぴらごぼう 磯辺和え すまし汁	カツカレー ミニチョコケーキ アスパラガス 大根サラダ	とり肉の香味焼き 米飯 そぼろふりかけ ミニチョコケーキ アスパラガス きんぴらごぼう 磯辺和え	カツカレーの具 米飯 ミニチョコケーキ アスパラガス きんぴらごぼう 大根サラダ	21日(金)
28	金	タンドリーチキン クロワッサン パインアップル ジャーマンポテト コールスローサラダ ジンジャースープ	★えびとひき肉のピリ辛ラーメン (米飯) パインアップル ミニコロケ 野菜のうま煮	タンドリーチキン クロワッサン パインアップル 玉ねぎとコーンのソテー ジャーマンポテト コールスローサラダ	揚げさばの香り漬け 米飯 野菜ふりかけ パインアップル 玉ねぎとコーンのソテー 野菜のうま煮 コールスローサラダ	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。
○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

2月14日(金)は、「姉妹友好都市(メキシコ市)の日」です。

昭和53年2月16日に、名古屋市とメキシコ市が姉妹都市提携したことを記念した特別メニューの日です。サルサやチリコンカーンなど、メキシコでよく食べられているトマトや豆を使用したメニューが出ます。

2月26日(水)は、「絆の日」の特別メニューです。

名古屋市は、平成23年の東日本大震災により被災した、岩手県陸前高田市への支援を続けています。平成26年には、両市の間で友好都市協定が結ばれ、中学生の交流を始めとした様々な取り組みにより友好を深めてきました。そして、令和3年、名古屋市職員を初めて派遣した3月23日を「絆の日」とすることになりました。その「絆の日」を記念し、三陸産のくきわかめを使っいため物となごやめしを組み合わせたメニューが出ます。

私たちの住んでいるこの地方にも、「南海トラフ地震」という大きな地震が起きる可能性があると言われています。どのような備えが必要か周りの人たちと考える機会にしましょう。

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。)

♣️7日(金) 赤みそを使ったロコモコ風丼 …… 今池中学校3年 福井 大智さんの献立です。
ハワイの伝統料理「ロコモコ」を名古屋でよく食べられている赤みそを使ったソースで味付けしました。ご飯に、野菜・ハンバーグ・うずら卵をのせました。

★新 献 立 ★

★4日(火) カミカミフィッシュビーンズ …… カタクチイワシであるかえり・大豆を甘辛くいためました。
★5日(水) とり肉のじゃがマスタード …… とり肉・じゃが芋・玉ねぎをマスタード・にんにく・しょうゆなどで味付けしました。
★18日(火) とり肉のうま塩うどん …… とり肉・カニカマ・玉ねぎ・人参・ねぎ・しょうが・みつばが入ったうどんです。
汁はむろ割りでだしをとっているののでうま味が感じられます。
★28日(金) えびとひき肉のピリ辛ラーメン …… 豚ひき肉・えび・もやし・にらが入ったピリ辛のラーメンです。

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
	804	32.2	26.8	111.9	414	113	3.5	3.9	1,463	276	0.44	0.58	31	5.8	3.6

【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)

スクールランチだより



令和6年度 No.10 (2月)

名古屋市教育委員会

受験期の食生活

「早寝早起き朝ごはん」/ 食事の栄養バランスが大切!

入学・就職試験の面接や筆記試験は、ほとんどの場合、朝から行われます。これまで勉強してきたことを十分に発揮するためには、生活スタイルを朝型に切り替えることが大切です。

早寝早起きや規則正しい食事をする事で、朝型の生活リズムが整っていきます。三食どの食事でも大切ですが、特に朝ごはんは、体や脳を目覚めさせ、正しい生活のリズムをつくり、脳にエネルギーを補給する働きがあります。

ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源となって、脳の働きを高めるため、記憶力や集中力もアップします。また、かぜが流行する時期なので、栄養バランスを考えた食事をして、体調をくずさないように気を付けましょう。



「こんなおかずがあったらいいな」

スクールランチ賞

7日(金) B・Dメニュー ※

「赤みそを使ったロコモコ風丼」

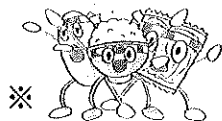


今池中学校の生徒の応募献立です。

ハワイの伝統料理「ロコモコ」を名古屋でよく食べられている赤みそを使ったソースで味付けています。ご飯に、野菜・ハンバーグ・うずら卵をのせました。

中学校スクールランチ

「俳句・川柳、



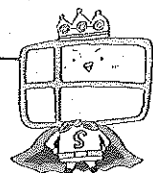
※ イメージキャラクター」大募集!

スクールランチまたは食生活に関する俳句・川柳、イメージキャラクターの募集をします。オリジナル作品の応募を待っています。詳しくは、学校のポスターを見てください。

対 象: 中学校1・2年生

2月のメニューから

☆スクールランチ特別メニュー ※



14日(金) 「姉妹友好都市(メキシコ市)の日」

サルサやチリコンカーン、豆のスープなど、スパイスの効いた料理が出ます。

26日(水) 「絆の日」

3月23日は東日本大震災で被災した陸前高田市と名古屋市の「絆の日」です。両市の絆がこれからも深まっていくことを願い、三陸産のくきわかめを使ったいため物となごやめしを組み合わせた献立が出ます。

☆新献立

4日(火) A・C・Dメニュー カミカミフィッシュビーンズ

5日(水) Cメニュー とり肉のじゃがマスタード

18日(火) Bメニュー とり肉のうま塩うどん

28日(金) Bメニュー えびとひき肉のピリ辛ラーメン

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。

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)

2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	生徒議会(2・3月)(3年最終)					ABC
4	火	B	簡易教育相談(⑥カット)	火1234総				ABC
5	水	B	簡易教育相談(⑥カット)	1年 火5水56金56 2・3年 火5水56金5総	NO部活動WEEK			ABC
6	木	A			NO部活動WEEK			ABC
7	金	B	簡易教育相談(⑥カット)	金1234総	NO部活動WEEK			ABC
8	土							
9	日							
10	月	集	学校集会 3年3時間で下校(10:45下校)	1・2年 火12345総 3年 学年時間割	NO部活動WEEK		ABC	×
11	火		建国記念の日					
12	水	テ	1・2年学年末試験	3年 学年時間割	NO部活動WEEK	フ	フ	フ
13	木	テ	1・2年学年末試験 小学生ランチ試食会～学校説明会 一色生はランチなし・ミルクなし	3年 学年時間割	NO部活動WEEK	×	×	×
14	金	テ	1・2年学年末試験 避難訓練	3年 学年時間割		フ	フ	フ
15	土							
16	日							
17	月	B						ABC
18	火	B						ABC
19	水	B						ABC
20	木	B	午後カット	木1234		×	×	×
21	金	B						ABC
22	土							
23	日		天皇誕生日					
24	月		振替休日					
25	火	B					ABC	
26	水	B		3年 学年時間割 3時間で下校			ABC	×
27	木	B		3年 学年時間割 3時間で下校			ABC	×
28	金	B		3年 学年時間割 3時間で下校			ABC	×

※ インターネット予約となります。

※ ランチを食べる日の3日前(土日祝日を除く)の13時30分まで予約やキャンセルができます。