

# 令和6年度 中学校スクールランチメニュー(3月分)

予約はこちらから  
(予約システム)→



【重要】3月分は予約・取消を早期に締め切ります。詳しくは裏面のお知らせをご確認ください。

A・B ランチルーム C・D ランチボックス 3月は最大13回、4,160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   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3 月        | 白身魚のから揚げオイスター風味<br>米飯 つぶあん入り草団子<br>野菜のマスタードいため<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>春雨スープ | 豆乳豚汁うどん<br>(米飯)<br>つぶあん入り草団子<br>えびしゅうまい<br>小松菜のおひたし                     | 白身魚のから揚げオイスター風味<br>米飯 たまごふりかけ つぶあん入り草団子<br>ブロッコリーのソテー<br>野菜のマスタードいため<br>きゅうりとコーンのサラダ | 牛肉と野菜の甘辛いため<br>米飯 たまごふりかけ<br>つぶあん入り草団子<br>えびしゅうまい<br>小松菜のおひたし                    | 2月26日(水) |
| 特別<br>メニュー | キーマカレー<br>パン 花形ピーチゼリー<br>トマトミートオムレツ<br>キャベツソテー<br>スパサラダ 大根のピクルス         | とり肉のから揚げ<br>赤飯 花形ピーチゼリー<br>キャベツソテー<br>吹き寄せ煮<br>すまし汁                     | キーマカレー<br>パン 花形ピーチゼリー<br>トマトミートオムレツ<br>キャベツソテー<br>スパサラダ 大根のピクルス                      | とり肉のから揚げ<br>赤飯 花形ピーチゼリー<br>キャベツソテー<br>吹き寄せ煮<br>小魚のいり煮                            | 27日(木)   |
| 4 火        |                                                                         |                                                                         |                                                                                      |                                                                                  |          |
| 5 水        | たらの豆乳ソースかけ<br>ミルクロールパン<br>プチりんごケーキ<br>キャベツとアスパラのソテー<br>人参サラダ コンソメスープ    | とりひき肉のあんかけ丼<br>アンニンゼリー<br>ししゃもフライ<br>人参サラダ<br>コンソメスープ                   | たらの豆乳ソースかけ<br>ミルクロールパン プチりんごケーキ<br>キャベツとアスパラのソテー<br>豚肉と野菜のいためビーフン<br>人参サラダ           | とりひき肉のあんかけ丼の具<br>米飯 アンニンゼリー<br>ししゃもフライ<br>キャベツとアスパラのソテー<br>豚肉と野菜のいためビーフン 白菜漬     | 28日(金)   |
| 6 木        | チキンカツの野菜おろしかけ<br>米飯<br>みかん<br>三色サラダ<br>芋団子のピリ辛スープ                       | ★イタリア風ちゃんぽん<br>(米飯)<br>みかん<br>ジャーマンポテト                                  | チキンカツの野菜おろしかけ<br>米飯<br>みかん<br>焼きぎょうざ<br>三色サラダ                                        | ポークビーンズ<br>米飯<br>みかん<br>ジャーマンポテト<br>三色サラダ                                        | 3月3日(月)  |
| 10 月       | さわらの甘辛揚げ<br>米飯 プチグレープゼリー<br>人参と青菜の塩こうじナムル<br>コーンサラダ<br>みそ汁              | 牛肉飯<br>プチグレープゼリー<br>豆腐ハンバーグ<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁                         | さわらの甘辛揚げ<br>米飯 プチグレープゼリー<br>さやいんげんと玉ねぎのソテー<br>人参と青菜の塩こうじナムル<br>コーンサラダ                | 牛肉飯の具<br>米飯 プチグレープゼリー<br>豆腐ハンバーグ<br>さやいんげんと玉ねぎのソテー<br>切り干し大根の煮物 コーンサラダ           | 5日(水)    |
| 11 火       | ♣いどり野菜のカレーミートパスタ<br>(黒ロールパン)<br>パインアップル<br>ハムのドレッシング和え                  | 豚肉の梅風味いため<br>米飯 パインアップル<br>キャベツと人参のソテー<br>じゃが芋のバターしょうゆ煮<br>にら卵スープ       | とり肉のアーモンドからめ<br>黒ロールパン パインアップル<br>キャベツと人参のソテー<br>じゃが芋のバターしょうゆ煮<br>ハムのドレッシング和え        | 豚肉の梅風味いため<br>米飯 パインアップル<br>キャベツと人参のソテー<br>厚焼き卵<br>ハムのドレッシング和え                    | 6日(木)    |
| 12 水       | トンテキ<br>米飯 プチホットケーキ<br>ブロッコリーと人参のソテー<br>マセドアンサラダ<br>あっさり塩スープ            | ツナねぎ丼<br>プチホットケーキ<br>名古屋コーチンぎょうざ<br>青菜の中華和え<br>あっさり塩スープ                 | トンテキ<br>米飯 プチホットケーキ<br>ブロッコリーと人参のソテー<br>ウインナと野菜のソテー<br>マセドアンサラダ                      | 名古屋コーチンぎょうざ<br>米飯 プチホットケーキ<br>ブロッコリーと人参のソテー<br>ウインナと野菜のソテー<br>青菜の中華和え            | 7日(金)    |
| 13 木       | ★白身魚のパン粉焼き<br>米飯 白ごまプリン<br>肉じゃが<br>キャベツのおひたし<br>けんちん汁                   | 塩ラーメン<br>(米飯)<br>白ごまプリン<br>玉ねぎとビーマンのソテー<br>生揚げの中華煮                      | ★白身魚のパン粉焼き<br>米飯 白ごまプリン<br>玉ねぎとビーマンのソテー<br>肉じゃが<br>キャベツのおひたし はりはり漬                   | 甘辛肉団子<br>米飯 白ごまプリン<br>玉ねぎとビーマンのソテー<br>生揚げの中華煮<br>キャベツのおひたし はりはり漬                 | 7日(金)    |
| 14 金       | 焼きそばパン<br>りんご<br>ごぼうサラダ<br>ジンジャースープ                                     | ビーフカレー<br>みかんカットゼリー<br>フライドポテト<br>ごぼうサラダ<br>福神漬                         | 焼きそばパン<br>りんご<br>カリフラワーの甘酢いため<br>ごぼうサラダ                                              | ビーフカレーの具<br>米飯 みかんカットゼリー<br>フライドポテト 野菜ソテー<br>カリフラワーの甘酢いため<br>福神漬                 | 7日(金)    |
| 17 月       | 白身魚のおかか揚げ<br>米飯 野菜ふりかけ<br>プチヨーグルトゼリー<br>キャベツと玉ねぎのソテー<br>磯辺和え 春雨スープ      | 甘辛豚肉うどん<br>(米飯)<br>プチヨーグルトゼリー<br>高野豆腐の煮物<br>大根とツナのサラダ                   | 白身魚のおかか揚げ<br>米飯 野菜ふりかけ<br>プチヨーグルトゼリー<br>キャベツと玉ねぎのソテー<br>高野豆腐の煮物 磯辺和え                 | 焼き肉<br>米飯<br>プチヨーグルトゼリー<br>高野豆腐の煮物<br>大根とツナのサラダ                                  | 7日(金)    |
| 18 火       | クリームシチュー<br>米粉パン<br>キャベツバーグ<br>さやいんげんと人参のソテー                            | シーフードフライ(いかリング・えびカツ)<br>米飯 そぼろふりかけ<br>きんぴらごぼう<br>もやしのサラダ<br>にらとベーコンのスープ | クリームシチュー<br>米粉パン<br>キャベツバーグ<br>さやいんげんと人参のソテー マカロニソテー<br>もやしのサラダ ミニトマト                | シーフードフライ(いかリング・えびカツ)<br>米飯 そぼろふりかけ<br>さやいんげんと人参のソテー<br>きんぴらごぼう<br>もやしのサラダ 大根の甘酢漬 | 7日(金)    |

【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  |
|----|---|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------|
| 19 | 水 | さばのしょうが焼き<br>米飯 豆乳プリン<br>キャベツと人参のソテー<br>豚肉と厚揚げのさっぱりいため<br>のっぺい汁 | とり肉の香り揚げ<br>米飯 豆乳プリン<br>小松菜の煮びたし<br>中華風きゅうり<br>のっぺい汁 | さばのしょうが焼き<br>米飯 豆乳プリン<br>キャベツと人参のソテー<br>豚肉と厚揚げのさっぱりいため<br>中華風きゅうり | とり肉の香り揚げ<br>米飯 豆乳プリン<br>キャベツと人参のソテー<br>小松菜の煮びたし<br>中華風きゅうり      | 3月7日(金) |
| 21 | 金 | 白身魚のフリッター<br>米飯 ミニチョコケーキ<br>大根とベーコンのいため煮<br>チーズサラダ<br>もずくのスープ   | ハンバーグカレー<br>アロエフルーツ<br>ほうれん草のサラダ<br>キャベツのピクルス        | 白身魚のフリッター<br>米飯 ミニチョコケーキ<br>スパゲティのソテー<br>大根とベーコンのいため煮<br>チーズサラダ   | ハンバーグカレーの具<br>米飯 アロエフルーツ<br>スパゲティのソテー<br>ほうれん草のサラダ<br>キャベツのピクルス | 7日(金)   |

※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

3月4日(火)は、「卒業祝いの日」です。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。3月4日(火)は卒業をお祝いした特別メニューです。人気のキーマカレーやとり肉のから揚げが出ます。

### 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。)

♣ 11日(火) いろどり野菜のカレーミートパスタ …… 新郊中学校2年 山本 樹さんの献立です。

牛ひき肉・豚ひき肉・ひよこ豆・玉ねぎ・人参・ホールコーンが入っているカレー風味のミートパスタです。いろどりがきれいなので食欲をそそります。

#### ★ 新 献 立 ★

★ 6日(木) イタリア風ちゃんぽん …… ちゃんぽんめんをトマト風味に仕立てました。むきえび・いか・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリーが入っています。

★ 13日(木) 白身魚のパン粉焼き …… 白身魚に塩・こしょう・酒・マヨネーズで下味をつけ、パン粉・パセリをかけて焼きました。

#### ★ 3年生の返金と予約締切について ★

3年生は、残額を確定して卒業までに返金を行います。その都合上、2月分・3月分の予約・取消を早期に締め切ります。特に3月分は予約受付期間が2月3日から10日の8日間のみです。予約は早めに行いましょう。

**3年生 予約最終日時 2月10日(月) 午後5時30分まで**

#### ★ 1・2年生の予約締切について ★

1・2年生は、会計の都合上、3月13日以降の予約・取消を早期に締め切ります。予約は早めに行いましょう。3月3日から12日の予約最終日時は、通常通り3日前の午後1時30分までです。

**1・2年生 予約最終日時 3月7日(金) 午後4時まで**

| 1ヶ月<br>平均 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ナトリウム<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|-----------|---------------|------------|---------|-----------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
|           | 792           | 31.8       | 24.9    | 113.9     | 395         | 105          | 3.5     | 3.9      | 1,402       | 273            | 0.47         | 0.57         | 36          | 5.9       | 3.5     |

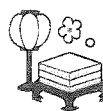
【予約システムに関する問い合わせ先】

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.11 (3月)



名古屋市教育委員会

## 脂質のとりすぎに気を付けよう

脂質は炭水化物やたんぱく質とともに三大栄養素の一つで、私たちの体をつくり、健康を守る大切な役割をしています。しかし、とりすぎは肥満や生活習慣病につながります。食生活には、注意する必要があります。



### 脂質の主な働き

- ・エネルギー源になる
- ・体温を維持する
- ・脂溶性ビタミンの吸収を高める
- ・細胞膜やホルモンの成分になる など



とりすぎると



肥満・高血圧・心筋梗塞・・・

### こんな食生活に注意

- 間食や夜食でスナック菓子やカップ麺をよく食べる
- サラダにはマヨネーズやドレッシングをたっぷりかける
- ファストフードが大好きでよく食べる
- 魚より肉が好きでよく食べる



1年生、2年生の人へ

3月3日から12日の予約最終日時は、通常通り3日前の午後1時30分です。3月13日以降の予約最終日時は3月7日(金)午後4時です。

3年生の人へ

2月17日から3月6日分の予約最終日時は2月10日(金)午後5時30分です。

この日を過ぎると新たに予約・取り消しもできなくなります。忘れないように予約をしましょう。

中学校スクールランチイメージキャラクター、俳句・川柳の募集には、たくさんの応募をいただきました。ありがとうございました。

※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。

「こんなおかずがあったらいいな」

スクールランチ賞

11日(火) Aメニュー

いろいろ野菜のカレーミートパスタ ※



新郊中学校の生徒が考えた応募献立です。

カレーとミートソースを合わせたメニューです。いろいろのよい野菜が食欲をそそります。

### 3月の献立から

☆スクールランチ特別メニューの日

4日(火)「卒業祝いの日」



※

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。スクールランチでも人気の高い、キーマカレーやとり肉のから揚げを楽しんでください。

☆新献立

6日(木) Bメニュー イタリア風ちゃんぽん

13日(木) A・Cメニュー 白身魚のパン粉焼き

### 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)

毎月19日は「食育の日」です。食について考えてみましょう。

## 3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 | 3年生を送る会 前日準備      | 3年 4限後下校 | NO部活動DAY | フ      | フ   | フ  |
| 4  | 火 | B | 3年生を送る会・弁当(5時間授業) |          | NO部活動DAY | 弁当     | 弁当  | 弁当 |
| 5  | 水 | B |                   |          | NO部活動DAY | ABCD   |     |    |
| 6  | 木 | B | 卒業式準備             |          | NO部活動DAY | フ      | フ   | フ  |
| 7  | 金 | 特 | 第78回 卒業式          |          |          | ×      | ×   | ×  |
| 8  | 土 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 9  | 日 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 10 | 月 | B |                   |          |          | ABCD   |     | ×  |
| 11 | 火 | B |                   |          |          | ABCD   |     | ×  |
| 12 | 水 | B |                   |          |          | ABCD   |     | ×  |
| 13 | 木 | B |                   |          |          | ABCD   |     | ×  |
| 14 | 金 | B | 前期生徒会役員選挙         |          |          | ABCD   |     | ×  |
| 15 | 土 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 16 | 日 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 17 | 月 | B |                   |          | NO部活動DAY | フ      | フ   | ×  |
| 18 | 火 | B | ⑤授業参観・学年保護者会☆     | 5限後下校    | NO部活動DAY |        | ABC | ×  |
| 19 | 水 | B |                   |          | 再登校15:30 | フ      | フ   | ×  |
| 20 | 木 |   | 春分の日              |          |          |        |     |    |
| 21 | 金 | B | ⑤大掃除・油引き          |          |          |        | ABC | ×  |
| 22 | 土 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 23 | 日 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 24 | 月 | 特 | 修了式10:00下校        |          |          | ×      | ×   | ×  |
| 25 | 火 |   | 春期休業開始            |          |          |        |     |    |
| 26 | 水 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 27 | 木 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 28 | 金 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 29 | 土 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 30 | 日 |   |                   |          |          |        |     |    |
| 31 | 月 |   |                   |          |          |        |     |    |

※ 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。  
 ※ 3年生の3月分予約は、**2月10日(月)午後5時30分**までです。  
 ※ 1・2年生の3月分予約は、**3月7日(金)午後4時**までです。