

スクールランチだより

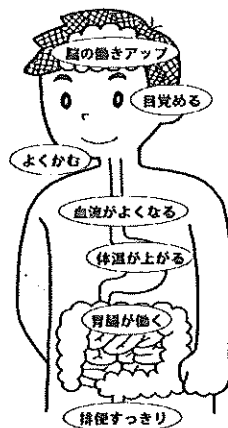


令和7年度 No.2 (5月)
名古屋市教育委員会

朝ごはんが大切なのはなぜ？

○朝ごはんを食べると・・・

朝ごはんは単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きがあります。体温が上昇し、血流がよくなるので、胃や腸が刺激され、排便もスムーズに行われるようになります。さらに、脳にもエネルギーが補給されることにより、集中力や記憶力が高まります。また、成長期である中学生のみなさんは、エネルギーやたんぱく質、カルシウムを十分にとる必要があります。朝ごはんからしっかりとれるようにしましょう。



○朝ごはんをステップアップしよう



朝ごはんを何も食べていない人は、ごはんや食パンなどの「主食」を食べるようにしましょう。「主食だけ」の人は、ゆで卵やみそ汁など、もう1品増やすようにしましょう。果物を取り入れたり、夕食の残りを活用したりするのも良いです。

少しずつステップアップをして、「①主食」「②主菜」「③副菜」「④汁物(飲み物)」のそろった朝ごはんに近づけましょう。

令和7年5月8日(木)は名古屋めしが登場します！！

令和7年5月8日(木)は、7(な)5(ご)8(や)のゴロに合わせて、名古屋めしの献立が出ます。みそカツ、カレーうどん、ひつまぶしをアレンジしたとりまぶしを取り入れました。



「こんなおかずがあったらいいな」 スクールランチ賞

29日(木) B・Dメニュー 牛肉のオイマヨいため

志段味中学校の生徒の応募献立です。牛肉・キャベツ・人参を塩・こしょう・オイスターソース・マヨネーズで味付けをします。

毎月19日は「食育の日」です。
食について考えてみましょう。

5月のメニューから

☆スクールランチ特別メニュー

23日(金)「姉妹・友好都市(トリノ/市)の日」

平成17年5月27日に、名古屋市はイタリアのトリノ市と姉妹都市提携をしました。この日を記念してイタリア風にアレンジしたメニューが登場します。

☆新献立

13日(火) B・Dメニュー 根菜のごま和え

21日(水) A・Cメニュー フルコギバーガー

23日(金) A・Cメニュー バジルキャベツ

27日(火) B・Dメニュー カラフルゼリー



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)

5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	木	A				ABC		
2	金	B	生徒委員会15:10～			ABC		
3	土		憲法記念日					
4	日		みどりの日					
5	月		こどもの日					
6	火		振替休日					
7	水	B		木1234(午後カット)		×	×	×
8	木	B	耳鼻科検診9:00～	月23456	NO部活動DAY			ABC
9	金	B	生徒委員会15:10～					ABC
10	土							
11	日							
12	月	集	集会				ABC	
13	火	B	修学旅行説明会・第1回進路説明会☆				ABC	
14	水	A	2年内科検診13:30～				ABC	
15	木	B			NO部活動WEEK		ABC	
16	金	A	⑥3年合唱曲決め		NO部活動WEEK		ABC	
17	土				NO部活動WEEK			
18	日				NO部活動WEEK			
19	月	集	①2年合唱曲決め 教育実習開始		NO部活動WEEK	ABC		
20	火	A			NO部活動WEEK	ABC		
21	水	A	腎臓検診(1次)		NO部活動WEEK	ABC		
22	木	テ	1学期中間試験		NO部活動WEEK	フ	フ	フ
23	金	テ	1学期中間試験 ③避難訓練			フ	フ	フ
24	土							
25	日							
26	月	A	①1年合唱曲決め					ABC
27	火	B	1～3年 眼科検診13:00～					ABC
28	水	A	3年内科検診13:30～					ABC
29	木	A	3年歯科検診9:00～ 1年生全員SC面談					ABC
30	金	B	1年生全員SC面談					ABC
31	土							

※ 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。

令和7年度 中学校スクールランチメニュー(5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 5月は最大20回、6,400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
1	木	名古屋風あんかけスパゲティ (ロールパン) プチホットケーキ いかリング コールスローサラダ	さわらの照り焼き 米飯 たまごふりかけ プチホットケーキ ベーコンと野菜のマスタードいため 白菜のごま和え 潮の香汁	豚肉のトマト煮込み ロールパン プチホットケーキ ベーコンと野菜のマスタードいため コールスローサラダ	さわらの照り焼き 米飯 たまごふりかけ プチホットケーキ キャベツソテー ベーコンと野菜のマスタードいため 白菜のごま和え	4月25日(金)
2	金	ペッパーチキン 黒ロールパン りんご マカロニのバジルいため もやしのサラダ 白菜とベーコンのスープ	豚キムチ丼 りんご アスパラと玉ねぎのソテー 大根と油揚げの煮付け 白菜とベーコンのスープ	ペッパーチキン 黒ロールパン りんご アスパラと玉ねぎのソテー マカロニのバジルいため もやしのサラダ	おぼろみそ麺の具 ソフト麺 りんご あじフリッター アスパラと玉ねぎのソテー 大根と油揚げの煮付け もやしのサラダ	28日(月)
7	水	サーモンフライ 米粉パン トマトスパゲティ 白菜のサラダ あっさり塩スープ ソース	牛丼 アンニンゼリー キャベツの信田いため きゅうりのしょうゆ漬 あっさり塩スープ	サーモンフライ 米粉パン さやいんげんと人参のソテー トマトスパゲティ 白菜のサラダ ソース	牛丼の具 米飯 アンニンゼリー 厚焼き卵 さやいんげんと人参のソテー キャベツの信田いため きゅうりのしょうゆ漬	30日(水)
8	木	みそカツ 米飯 つぶあん入り草団子 キャベツ 高野豆腐の煮物 白菜たっぷり汁	カレーうどん (米飯) つぶあん入り草団子 豆腐ハンバーグ 小松菜のおひたし	みそカツ 米飯 つぶあん入り草団子 キャベツ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおひたし	とりまぶし 米飯 つぶあん入り草団子 高野豆腐の煮物 小松菜のおひたし	5月1日(木)
9	金	牛肉とキャベツのゆずみそいため 米飯 わらびもち しらたきのきんぴら 磯辺和え とうもろこしのスープ	塩ラーメン (米飯) わらびもち しらたきのきんぴら にらまんじゅう 大根サラダ	牛肉とキャベツのゆずみそいため 米飯 わらびもち しらたきのきんぴら 磯辺和え カミカミフィッシュビーフンズ	とり肉の塩から揚げ 米飯 わらびもち ブロッコリー しらたきのきんぴら 大根サラダ カミカミフィッシュビーフンズ	2日(金)
12	月	ささみチーズカツ ミルクロールパン プチヨーグルトゼリー 野菜のペッパーソテー 三色サラダ ジンジャースープ	中華飯 プチヨーグルトゼリー えびしゅうまい 玉ねぎと人参のソテー 小松菜の煮びたし ジンジャースープ	ささみチーズカツ ミルクロールパン プチヨーグルトゼリー 玉ねぎと人参のソテー 野菜のペッパーソテー 三色サラダ	中華飯の具 米飯 プチヨーグルトゼリー えびしゅうまい 玉ねぎと人参のソテー 小松菜の煮びたし 三色サラダ	7日(水)
13	火	白身魚のおかか揚げ 米飯 野菜ふりかけ キャベツとアスパラのソテー もやしのサラダ 大根の甘酢漬 白菜たっぷり汁	和風とんこつラーメン (米飯) ほうれん草とツナいため ★根菜のごま和え	白身魚のおかか揚げ 米飯 野菜ふりかけ キャベツとアスパラのソテー ほうれん草とツないため もやしのサラダ 大根の甘酢漬	豚肉とねぎのスタミナいため 米飯 野菜ふりかけ ほうれん草とツないため ★根菜のごま和え 大根の甘酢漬	8日(木)
14	水	さわらの西京焼き 米飯 きんぴらごぼう ハムサラダ 小魚のいり煮 もずくのスープ	ベジタブルカレー みかんカットゼリー えびカツ 大根サラダ	さわらの西京焼き 米飯 キャベツソテー きんぴらごぼう ハムサラダ 小魚のいり煮	ベジタブルカレーの具 米飯 みかんカットゼリー えびカツ キャベツソテー 大根サラダ 福神漬	9日(金)
15	木	とり肉のピリ辛焼き 米飯 梅ふりかけ ごま団子 にらと玉ねぎのソテー 野菜のうま煮 きのこ汁	揚げさばの香り漬け 米飯 梅ふりかけ ごま団子 キャベツのオイスターソースいため もやしのおかか和え きのこ汁	とり肉のピリ辛焼き 米飯 梅ふりかけ ごま団子 にらと玉ねぎのソテー 野菜のうま煮 もやしのおかか和え	揚げさばの香り漬け 米飯 梅ふりかけ ごま団子 にらと玉ねぎのソテー キャベツのオイスターソースいため もやしのおかか和え	12日(月)
16	金	ひよっこミートサンド パン 白桃 ツナとコーンのサラダ コンソメスープ	とり南蛮うどん (米飯) 白桃 豆腐ハンバーグ 青菜のアーモンド和え	ひよっこミートサンド パン 白桃 パスタこんにゃくソテー ツナとコーンのサラダ	とり肉のから揚げ玉ねぎソース 米飯 白桃 キャベツと人参のソテー パスタこんにゃくソテー 青菜のアーモンド和え	13日(火)
19	月	魚フライのオニオンチリソースかけ 米飯 お魚ふりかけ プチりんごケーキ キャベツとアスパラのソテー 高野豆腐のカレー風味煮 マカロニスープ	ハンバーグライス プチりんごケーキ カリフラワーの甘酢いため 白菜のサラダ マカロニスープ	魚フライのオニオンチリソースかけ 米飯 プチりんごケーキ キャベツとアスパラのソテー 高野豆腐のカレー風味煮 白菜のサラダ	牛肉と野菜の甘辛いため 米飯 お魚ふりかけ プチりんごケーキ カリフラワーの甘酢いため 白菜のサラダ	14日(水)
20	火	さわらの南部焼き 米飯 じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーと人参のサラダ アーモンドフィッシュ コウジ汁	野菜しょうゆラーメン (米飯) ハムステーキ 小松菜のごま和え	さわらの南部焼き 米飯 にらともやしのソテー じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーと人参のサラダ アーモンドフィッシュ	おろしとんカツ 米飯 にらともやしのソテー じゃが芋の甘辛煮 小松菜のごま和え アーモンドフィッシュ	15日(木)
21	水	★ブルコギバーガー サンドイッチパンズ コーンコロケ 春雨サラダ オニオンスープ	とりひき肉のあんかけ丼 なしゼリー キャベツバーグ ウインナと野菜のコンソメ煮 オニオンスープ	★ブルコギバーガー サンドイッチパンズ コーンコロケ 春雨サラダ 大根のピクルス	とりひき肉のあんかけ丼の具 米飯 なしゼリー キャベツバーグ さやいんげんと玉ねぎのソテー ウインナと野菜のコンソメ煮 大根のピクルス	16日(金)
22	木	さばのねぎソースから揚げ 米飯 うま塩いため もやしのからし和え 中華風きゅうり すまし汁	ぎょうざ丼 ミルクゼリー もやしのからし和え すまし汁	さばのねぎソースから揚げ 米飯 野菜ソテー うま塩いため もやしのからし和え 中華風きゅうり	ぎょうざ丼の具 米飯 ミルクゼリー 野菜ソテー うま塩いため 中華風きゅうり	19日(月)

日 曜	A	B	C	D	※予約最終日
特 別 メニュー	チキンのホワイトソーススパゲティ (ロールパン) 花形ピーチゼリー 人参サラダ ★バジルキャベツ	たらのハーブフリッター 米飯 花形ピーチゼリー マカロニソテー ささみと白菜のサラダ ミネストローネ	とり肉のカチャトラソースかけ ロールパン 花形ピーチゼリー アスパラと人参のソテー マカロニソテー 人参サラダ ★バジルキャベツ	たらのハーブフリッター 米飯 花形ピーチゼリー アスパラと人参のソテー マカロニソテー ささみと白菜のサラダ カルチーズ	5月20日(火)
23 金					
26 月	肉団子の甘酢あんかけ 米飯 紫芋タルト お魚そぼろと白菜の和え物 わかめスープ	八宝うどん (米飯) 紫芋タルト ぐる煮 ほうれん草のサラダ	肉団子の甘酢あんかけ 米飯 紫芋タルト ぐる煮 お魚そぼろと白菜の和え物	焼き肉 米飯 紫芋タルト ぐる煮 ほうれん草のサラダ	21日(水)
27 火	塩こうじチキン 米飯 そぼろふりかけ アスパラソテー ツナサラダ 白菜漬 みそ汁	牛ごぼう丼 ★カラフルゼリー 高野豆腐の煮物 ツナサラダ みそ汁	塩こうじチキン 米飯 そぼろふりかけ アスパラソテー 高野豆腐の煮物 ツナサラダ 白菜漬	牛ごぼう丼の具 米飯 ★カラフルゼリー 野菜パオズ アスパラソテー 高野豆腐の煮物 白菜漬	22日(木)
28 水	白身魚のハーブ焼き ミルクロールパン ミニチョコケーキ ツナと大根のさっぱりいため ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉の和風ラーメン (米飯) ミニチョコケーキ にらまんじゅう キャベツとカニカマの和え物	白身魚のハーブ焼き ミルクロールパン ミニチョコケーキ 玉ねぎとピーマンのソテー ツナと大根のさっぱりいため ポテトサラダ	手羽先風から揚げ 米飯 ミニチョコケーキ 玉ねぎとピーマンのソテー ツナと大根のさっぱりいため キャベツとカニカマの和え物	23日(金)
29 木	白身魚のマスタード揚げ パン キャラメルクリーム カリフラワーのバターいため コーンサラダ チーズポテト ジンジャースープ	♣牛肉のオイマヨいため 米飯 野菜入り肉しゅうまい 白菜のおかか和え ジンジャースープ	白身魚のマスタード揚げ パン キャラメルクリーム アスパラと玉ねぎのソテー カリフラワーのバターいため コーンサラダ チーズポテト	♣牛肉のオイマヨいため 米飯 野菜入り肉しゅうまい 白菜のおかか和え チーズポテト	26日(月)
30 金	あじフライ 米飯 じゃがひじいため 小松菜のからししょうゆ和え 大根スープ ソース	ポークカレー パインアップル トマトミートオムレツ きゅうりとコーンのサラダ	あじフライ 米飯 キャベツと人参のソテー じゃがひじいため 小松菜のからししょうゆ和え ソース	ポークカレーの具 米飯 パインアップル トマトミートオムレツ キャベツと人参のソテー きゅうりとコーンのサラダ 福神漬	27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

5月23日(金)は、「姉妹友好都市(トリノ市)の日」です。

平成17年5月27日に、名古屋市はトリノ市と姉妹都市提携をしました。この日を記念して、チキンのホワイトソーススパゲティやたらのハーブフリッターなどイタリア風にアレンジしたメニューが出ます。

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。)

♣29日(木) 牛肉のオイマヨいため …… 志段味中学校3年 築地原 颯人さんの献立です。

牛肉・キャベツ・人参をいため、塩・こしょう・オイスターソース・マヨネーズで味をつけました。

★新 献 立 ★

★13日(火) 根菜のごま和え …… ごぼう・人参・れんこん・さやいんげんにごま風味のドレッシングをかけて食べます。

★21日(水) プルコギバーガー …… 牛肉・玉ねぎ・白菜・しめじ・にらを甘辛く炒めたものをパンにはさんで食べます。

★23日(金) バジルキャベツ …… ゆでたキャベツをサラダ油・塩・こしょう・砂糖・酢・バジルで作ったマリネ液に漬けました。

令和7年5月8日は、7(な)5(ご)8(や)のゴロに合わせて、なごやめしの献立が出ます。みそカツ・カレーうどん・ひつまぶしをアレンジしたとりまぶしを取り入れました。

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
	787	31.9	25.2	111.6	403	111	3.4	3.9	1,351	252	0.44	0.58	35	5.5	3.4

【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)