

スクールランチだより



令和7年度 No.5(9月)
名古屋市教育委員会

夏バテしない食生活を!

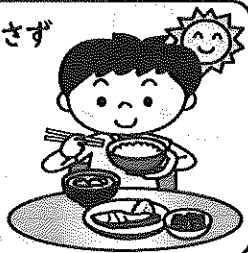
暑い日が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

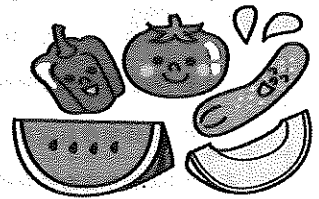
★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



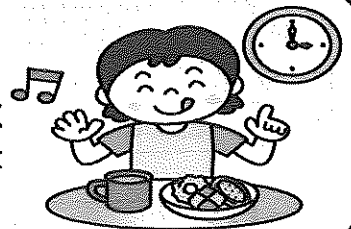
★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは?

香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



「こんなおかずがあったらいいな」 スクールランチ賞

19日(金) A・Bメニュー

「ポークビーンズ風トマトスープ」

日比野中学校の生徒の応募献立です。

豚肉・大豆・人参・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・トマトが入った野菜もたんばく質もしっかりとれる、具だくさんのスープです。



9月のメニューから

☆スクールランチ特別メニュー

12日(金) 姉妹・友好都市(シドニー市)の特別献立
オーストラリアの料理をアレンジしたバーベキューや、りんごの入ったカレーがです。



☆新メニュー

4日(木) A・Cメニュー 豚肉とトマトのペンネ

25日(木) A・C・Dメニュー カリカリごま大豆

26日(金) B・Dメニュー 揚げたらのさっぱりマリネ

※のイラストは、中学校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)

毎月19日は「食育の日」です。食について考えてみましょう。

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	月	特	始業式 避難訓練(引取訓練)☆		NO部活動DAY	×	×	×
2	火	B	生徒委員会				ABC	
3	水	B					ABC	
4	木	A	3年 学力診断テスト				ABC	
5	金	B	生徒議会				ABC	
6	土							
7	日							
8	月	集	集会 卒業アルバム 部活動写真撮影①			ABC		
9	火	B	稲武野外学習説明会	2年 火1234説明会		ABC		
10	水	B	生徒会役員選挙リハーサル			ABC		
11	木	A	後期生徒会役員選挙・開票		NO部活動WEEK	ABC		
12	金	B	後期生徒会役員選挙・結果公表		NO部活動WEEK	ABC		
13	土				NO部活動WEEK			
14	日				NO部活動WEEK			
15	月		敬老の日		NO部活動WEEK			
16	火	B		道木1234終	NO部活動WEEK			ABC
17	水	A			NO部活動WEEK			ABC
18	木	テ	2学期中間試験		NO部活動WEEK	フ	フ	フ
19	金	テ	2学期中間試験 防犯教室			フ	フ	フ
20	土							
21	日		秋分の日					
22	月	B	第2回上級学校説明会	3年 火1234説明会				ABC
23	火		振替休日					
24	水	B	体育大会係生徒打合せ	道木1234終	NO部活動DAY			ABC
25	木	B	①～④体育大会予行 ⑤学活 ※雨天時は金12345		NO部活動DAY			ABC
26	金	B	体育大会予行(予備日) ※雨天時①～④体育大会予行 ⑤学活 金6	金123456				ABC
27	土							
28	日							
29	月	B	卒業アルバム 部活動写真撮影②			ABC		
30	火	B				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。

令和7年度 中学校スクールランチメニュー(9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 9月は最大19回、6,080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
2	火	白身魚のマヨから揚げ 白飯 パインアップル 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	韓国風春雨丼 アンニンゼリー 野菜入り肉しゅうまい ぐる煮 あっさり塩スープ	白身魚のマヨから揚げ 白飯 パインアップル アスパラと人参のソテー 油揚げと小えびのさっと煮 ほうれん草のごま和え	韓国風春雨丼の具 米飯 アンニンゼリー 野菜入り肉しゅうまい アスパラと人参のソテー ぐる煮 きゅうり漬	8月28日(木)
3	水	とり肉の竜田揚げ 米飯 白ごまプリン 大根のきんぴら 磯辺和え なめこ汁	カレーうどん (米飯) 白ごまプリン 豆腐ハンバーグ 大根のきんぴら	とり肉の竜田揚げ 米飯 白ごまプリン 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 白ごまプリン にらともやしのソテー 厚揚げの含め煮 磯辺和え カリフラワー	29日(金)
4	木	★豚肉とトマトのペンネ パン ブルーベリージャム ツナサラダ ミルク白菜スープ	ベトナム風ラーメン (米飯) プチヨーグルトゼリー コーンコロケ 大根とベーコンのいため煮	★豚肉とトマトのペンネ パン ブルーベリージャム コーンコロケ ツナサラダ	さわらの五目あんかけ 米飯 梅ふりかけ プチヨーグルトゼリー 大根とベーコンのいため煮 ツナサラダ	9月1日(月)
5	金	白身魚のクリームソースがけ ロールパン 野菜のマスタードいため コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉丼 カラフルゼリー いかリング 白菜のおかか和え コンソメスープ	白身魚のクリームソースがけ ロールパン スパゲティのソテー 野菜のマスタードいため コールスローサラダ きゅうりのレモン漬	豚肉丼の具 米飯 カラフルゼリー いかリング 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	2日(火)
8	月	ヤンニョム風肉団子 米飯 野菜のいためビーフン 青菜のアーモンド和え 中華風きゅうり 大根スープ	中華飯 なしゼリー 焼きぎょうざ 野菜のいためビーフン 大根スープ	ヤンニョム風肉団子 米飯 玉ねぎと人参のソテー 野菜のいためビーフン 青菜のアーモンド和え 中華風きゅうり	中華飯の具 米飯 なしゼリー 焼きぎょうざ 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	3日(水)
9	火	とり肉と野菜のさっぱりあんかけ 米飯 ごま団子 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) 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 ごま団子 高野豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ	魚フライ 米飯 カレースパゲティ 高野豆腐の煮物 白菜のごま和え ソース	4日(木)
10	水	さわらのごま風味みそ焼き 米飯 プチりんごケーキ うま塩いため 和風サラダ すまし汁	牛肉とポテトのきんぴら 米飯 プチりんごケーキ 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 プチりんごケーキ もやしと人参のソテー うま塩いため 和風サラダ	牛肉とポテトのきんぴら 米飯 プチりんごケーキ うま塩いため きゅうりとしらすの和え物	5日(金)
11	木	キャベツのスープパスタ (ロールパン) プチ青りんごゼリー 照り焼きチキン 野菜のマスタードいため	白身魚のおかか揚げ ※顔 たまごふりかけ プチ青りんごゼリー こんにゃくの肉みそ煮 ハムサラダ 白菜たっぷり汁	照り焼きチキン ロールパン プチ青りんごゼリー アスパラと玉ねぎのソテー 野菜のマスタードいため ハムサラダ	白身魚のおかか揚げ ※顔 たまごふりかけ プチ青りんごゼリー アスパラと玉ねぎのソテー こんにゃくの肉みそ煮 ハムサラダ	8日(月)
特別 メニュー		牛肉と野菜のバーベキュー風味 パン いちごジャム バジルカリフラワー コーンサラダ 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 ミニコロケ 人参サラダ 大根のピクルス	牛肉と野菜のバーベキュー風味 パン いちごジャム バジルカリフラワー コーンサラダ	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 ミニコロケ キャベツソテー 人参サラダ 大根のピクルス	9日(火)
12	金					
16	火	牛肉と野菜の甘辛いため 米飯 お魚ふりかけ つぶあん入り草団子 大根サラダ コンソメスープ	ゆで豚の薬味だれ中華うどん (米飯) つぶあん入り草団子 野菜パオズ 小松菜のおひたし	牛肉と野菜の甘辛いため 米飯 お魚ふりかけ つぶあん入り草団子 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 つぶあん入り草団子 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	10日(水)
17	水	あじフライ 米飯 ちりめん入りきんぴら ハムのドレッシング和え こうじ汁 ソース	とり肉のねぎ塩丼 みかんカットゼリー キャベツバーグ ハムのドレッシング和え こうじ汁	あじフライ 米飯 さやいんげんソテー ちりめん入りきんぴら ハムのドレッシング和え ソース	とり肉のねぎ塩丼の具 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 ちりめん入りきんぴら 大根の甘酢漬	11日(木)
18	木	ハムチーズフライ 米粉パン プチホットケーキ ヘルシーパスタ 根菜サラダ オニオンスープ	和風とんこつラーメン (米飯) プチホットケーキ 厚焼き卵 もやしのナムル	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 ヘルシーパスタ 根菜サラダ	さばの塩焼き 米飯 梅ふりかけ 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 もやしのナムル	12日(金)
19	金	グリルドチキン ミルクロールパン りんご 野菜のマスタードいため ※ポークビーンズ風トマトスープ	白身魚のごまカレー揚げ 米飯 りんご ごぼうサラダ ※ポークビーンズ風トマトスープ	グリルドチキン ミルクロールパン りんご スパゲティのソテー 野菜のマスタードいため ごぼうサラダ	白身魚のごまカレー揚げ 米飯 りんご スパゲティのソテー 人参と青菜の塩こうじナムル ごぼうサラダ	16日(火)
22	月	ヒレカツの梅おろし 米飯 高野豆腐のカレー風味煮 キャベツとカニカマのおひたし アーモンドフィッシュ あっさり塩スープ	牛丼 パインアップル にらまんじゅう キャベツとカニカマのおひたし あっさり塩スープ	ヒレカツの梅おろし 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 キャベツとカニカマのおひたし アーモンドフィッシュ	牛丼の具 米飯 パインアップル にらまんじゅう 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 アーモンドフィッシュ	17日(水)

日 曜	A	B	C	D	※予約最終日
24 水	ブルコギ 米飯 キャベツと玉ねぎのソテー ビーフンサラダ 大根スープ カルチーズ	ハンバーグカレー アンニンゼリー カリフラワーの甘酢いため	ブルコギ 米飯 カリフラワーの甘酢いため ビーフンサラダ カルチーズ	ハンバーグカレーの具 米飯 アンニンゼリー 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	9月18日(木)
25 木	とり肉のから揚げ 米飯 わらびもち にらと玉ねぎのソテー 春雨サラダ ★カリカリごま大豆 みそ汁	塩ラーメン (米飯) わらびもち 焼きぎょうざ 白菜のおひたし	とり肉のから揚げ 米飯 わらびもち にらと玉ねぎのソテー 大根とこんにゃくのみそ煮 春雨サラダ ★カリカリごま大豆	さばの香味焼き 米飯 わらびもち にらと玉ねぎのソテー 大根とこんにゃくのみそ煮 白菜のおひたし ★カリカリごま大豆	19日(金)
26 金	チキンとトマトのスパゲティ (黒ロールパン) プチグレープゼリー グリーンサラダ	★揚げたらのさっぱりマリネ 米飯 プチグレープゼリー パスタこんにゃくソテー コーンサラダ コンソメスープ	ペッパーチキン 黒ロールパン プチグレープゼリー 野菜ソテー パスタこんにゃくソテー グリーンサラダ	★揚げたらのさっぱりマリネ 米飯 野菜ふりかけ プチグレープゼリー パスタこんにゃくソテー コーンサラダ	22日(月)
29 月	ぶりフライ 米飯 豚肉と厚揚げのさっぱりいため 小松菜のからししょうゆ和え ごぼうのスープ ソース	ハヤシライス パインアップル トマトミートオムレツ 大根サラダ キャベツのピクルス	ぶりフライ 米飯 アスパラソテー 豚肉と厚揚げのさっぱりいため 小松菜のからししょうゆ和え ソース	ハヤシライスの具 米飯 パインアップル トマトミートオムレツ アスパラソテー 大根サラダ キャベツのピクルス	24日(水)
30 火	豚肉とねぎのスタミナいため 米飯 お魚ふりかけ ミニチョコケーキ きゅうりとコーンのサラダ 豆乳サムゲタン風スープ	さわらのもみじ揚げ 米飯 お魚ふりかけ ミニチョコケーキ キャベツと玉ねぎのソテー 大根の煮付け 豆乳サムゲタン風スープ	豚肉とねぎのスタミナいため 米飯 お魚ふりかけ ミニチョコケーキ えびしゅうまい きゅうりとコーンのサラダ	さわらのもみじ揚げ 米飯 お魚ふりかけ ミニチョコケーキ キャベツと玉ねぎのソテー 大根の煮付け きゅうりとコーンのサラダ	25日(木)

※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

9月12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。)

♣ 19日(金) ポークビーンズ風トマトスープ …… 日比野中学校2年 中嶋 祥太さんの献立です。

豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・キャベツ・しめじなどの具がたっぷり入っています。たんぱく質・野菜をしっかりとることができるスープです。

★ 新 献 立 ★

★ 4日(木) 豚肉とトマトのペンネ …… 豚肉・人参・玉ねぎ・しめじを炒めてペンネと合わせ、トマトケチャップ・トマト水煮・コンソメスープの素・砂糖で味付けをしました。

★ 25日(木) カリカリごま大豆 …… 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立たせたところに、大豆とごまをからめて、カリカリに仕上げました。

★ 26日(金) 揚げたらのさっぱりマリネ …… 酢・うす口しょうゆ・レモン汁・砂糖・マスタードで味付けした調味液に、玉ねぎなどの野菜と一緒に漬け込み、揚げたたらにかけました。

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	31.1	25.1	112.3	404	110	3.7	3.8	1,295	257	0.44	0.56	29	5.0	3.2

【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)