

スクールランチについて

R6.12.18 本城中学校 入学説明会

1 スクールランチのねらい

- ・ 明るく落ち着いた雰囲気のもとでくつろいで楽しく会食をする。
- ・ 自己の健康に適した食生活を考える習慣を身に付ける。
- ・ 仲良く楽しく会食し、好ましい友人関係を築く。

2 実施の方法

(1) 複数メニュー

… 4種類(ランチルーム用2種類、ランチボックス用2種類)の献立があります。どの献立も栄養のバランス、必要カロリー等が考慮されています。自分の好みにしたがって選択できます。

(2) ランチルーム

… 食事にふさわしい場所として、南校舎1階にランチルームが設置されています。2クラスごとに交替で、ランチルームを利用し、楽しく、くつろいで食事ができます。

(3) 弁当とスクールランチの併用

… 弁当かスクールランチかを選択できます。献立表を参考にして家の人と相談して決めてください。

- ① メニュー表は前月中旬頃に1枚配布します。また、インターネット上のランチ予約システムでも確認できますので、参考にするとともに家庭で話し合いの資料にしてください。
- ② スクールランチが予定されている日に弁当を持参した場合も、ミルクは準備されています。(ミルクを飲まない場合は、事前に不飲届けを出していただきます。)

【ランチメニューの例】

令和〇年度 中学校スクールランチメニュー(1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
10 水	白身魚のマスタード揚げ 米粉パン ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ 大根のピクルス オニオンスープ	ビーフカレー みかんカットゼリー ブロッコリーとコーンのサラダ 大根のピクルス	白身魚のマスタード揚げ 米粉パン にらともやしのソテー ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ 大根のピクルス	ビーフカレーの具 米粉パン キャベツバーグ にらともやしのソテー ジャーマンポテト 大根のピクルス	12月22日(金)
11 木	さわらの西京焼き 米飯 梅ふりかけ かぼちゃタルト ベーコンと野菜のペッパーソテー 白菜とみつばのおひたし ジンジャースープ	とりと豚のアドボ井 かぼちゃタルト チーズサラダ ジンジャースープ	さわらの西京焼き 米飯 梅ふりかけ かぼちゃタルト 人参と玉ねぎのソテー ベーコンと野菜のペッパーソテー 白菜とみつばのおひたし	とりと豚のアドボ井の具 米飯 かぼちゃタルト ベーコンと野菜のペッパーソテー チーズサラダ	22日(金)
12 金	和風チキンカツ 米飯 つぶあん入り草団子 きんぴらごぼう ささみと白菜のサラダ 豆腐の五目スープ	八宝うどん (米飯) つぶあん入り草団子 にらまんじゅう 青菜のアーモンド和え	和風チキンカツ 米飯 つぶあん入り草団子 野菜ソテー きんぴらごぼう ささみと白菜のサラダ	豚肉の香味ソース 米飯 つぶあん入り草団子 野菜ソテー きんぴらごぼう 青菜のアーモンド和え	1月9日(火)

3 実施の内容

(1) スクールランチの内容と実施回数

中学生の健全な発達のため、栄養のバランスがとれた食事内容であり、温かいものを食べることができま
す。また、米飯の大盛希望を行うこともできます。個人懇談会やテストなど午前中で授業が終わる場合を除
いて実施します。4月当初でスクールランチ実施前の場合は、弁当持参となる場合があります。

(2) 食費(保護者負担額)

購入経費は、1食320円です。ただし、ミルク代は別途徴収します。ミルクはスクールランチ実施日にあります。

(3) スクールランチの予約

インターネットを用いて、「名古屋市中学校スクールランチ予約システム」（以下、ランチ予約システム）にて注文します。お手持ちのパソコンやスマートフォン、学校で貸与する学習者用タブレット端末を活用できます。

【予約の仕方】

- ・注文するためのお金はランチ予約システムで管理されます。クレジットカード等で事前にチャージをしてください。ランチ予約システムへのログインに必要なIDやパスワードは入学後にお渡しします。
- ・ランチの予約・キャンセルは、実施日の3日前（土・日曜日、祝日を除く）の13時30分までに、インターネットを用いて「名古屋市中学校スクールランチ予約システム」で行ってください。学校側での予約・キャンセルはできませんので、ご注意ください。
- ・予約した日時とメニューはご家庭で確認いただき、昼食忘れがないようにご注意ください。

【予約の例】

1/24 火	1/25 水	1/26 木	1/27 金	1/28 土	1/29 日	1/30 月	1/31 火
↑	↑		↑	×	×	↑	
締切Ⅰ	締切Ⅱ		ランチⅠ			ランチⅡ	

（注）土・日曜日、祝日は日数に入れないので、月曜日の予約は前週の水曜日までに行います。

ランチは、事前に予約をしないと食べられません。また、当日に突然の予約や取り消しはできません。

(4) ランチの利用方法

ランチルームを利用するクラス	ランチルームを利用しないクラス
・1学年2クラスが一緒に食べます。 ・ランチルーム内の注文一覧表で注文したメニューを確認します。 ・弁当持参の生徒も、ランチルームに弁当を持っていき、ランチルームで食べます。 ・お茶、湯呑みはランチルームに準備してあります。	・学級ごとに教室で食べます。 ・各クラスの当番は、ランチを注文した生徒の分のランチボックスをランチルーム横の受け渡し場所で受け取り、教室へ運びます。ミルクは保冷庫から運びます。 ・食事後、当番はランチボックス等を返却します。

4 よくあるご質問とその対処法

Q1「利用者IDやパスワードがわからなくなっていました。」

ランチ予約システムにメールアドレスを登録している場合、予約システムのログイン画面で「パスワード紹介」をクリックし、メールアドレスを入力することで、登録されたメールアドレスに利用者IDとパスワードが記載されたメールが届きます。メールアドレスを登録していない場合はコールセンター（株式会社フューチャーイン 052-732-8038／受付時間は土日祝を除く 9:00～17:00）まで電話してください。

Q2「予約をするのを忘れてしまいました。」

弁当を持ってきてください。テスト後や学期始め、修学旅行、稲武野外学習等の行事後の予約忘れが多いようです。ランチの実施日及びランチ予約システムをよく見て、予約忘れのないように気を付けてください。なお、毎日ランチを利用する場合は、自動予約が便利です。A・BもしくはC・Dメニューのどちらかを予め決めておくことで、自動的に予約されます。後からメニューを変更することもできるので、ご活用ください。

Q3「いつまで予約やキャンセルをすることができますか。」

ランチを食べる日の3日前（土日祝日を除く）の13時30分までです。期限を過ぎると食材が発注されるので予約やキャンセルができなくなります。キャンセルについては、学校で行うことができませんので、誤字などでキャンセル操作を必ず行ってください。

補足 ランチ予約システム上でアレルギー情報を設定することで、予約時にアレルギー物質を確認したり、アレルギー物質が含まれる日は予約が入らなくなったりします。ぜひ、ご活用ください。



栄養バランスのとれたスクールランチ

スクールランチのメニューは、みなさんの成長に必要な栄養が含まれるように考えられています。

主食

ご飯・パン・めん類を提供しています。
ご飯は225g使用しています。

主菜

肉や魚などを中心に、
60～80g使用しています。

副菜

野菜・海藻・きのこなどを
120g程度使用しています。



弁当を持参する場合も
栄養バランスをとりましょう

副菜

緑黄色野菜・その他の野菜・海藻・きのこなどを使った料理で、ビタミンや無機質を補います。120gを目安に入れましょう。

主食

ご飯・パン・めん類などで、炭水化物の供給源になります。ご飯は200g～250gを目安にしましょう。



主菜

魚・肉・豆・豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質の供給源です。



スクールランチの献立ができるまで

スクールランチの献立は教育委員会の管理栄養士と小・中学校の栄養教諭が作成しています。「献立作成会議」や調理業者も交えて実施される「献立・調理技術会議」で、スクールランチの運営について、メニューの研究、その他に必要な調整を行い献立を協議・決定しています。

食材が重ならないように、旬のものを使って…など確認しながら献立を作成しています



教育委員会や調理業者が、毎月1品以上新メニューを考案しています。また、毎年実施している生徒応募献立「こんなおかずがあったらいいな」の採用献立も毎月1品提供しています。実際に提供されるまでには、会議や試作などを何度も行い、皆さんに「おいしい!」を届けられるような工夫をしています。



この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

楽しく、おいしく、バランスよく

中学校 スクールランチ



保護者の方へ

名古屋市立の中学校では、学校給食として「中学校スクールランチ」を実施しています。

スクールランチは、小学校の給食のようにみんなが同じメニューを会食する方式ではなく、生徒が複数のメニューから選択することができ、家庭からの弁当持参も選べる、特色ある方式です。

いずれのメニューも学校給食摂取基準に基づいて名古屋市教育委員会の管理栄養士や小・中学校の栄養教諭が作成しており、成長期に必要な栄養を摂取できるように配慮してあります。

メニューの選択を通して、自己の健康とそれに適した食生活を自主的に管理できる能力を育てることを目標の一つとしています。

このリーフレットでは、名古屋市の中学校スクールランチの特色・利用方法・会食までの流れ・栄養バランスなどを紹介していますので、お子さまといっしょにご覧ください。

より詳しい内容はこちら



名古屋市公式ウェブサイト 中学校スクールランチ予約システム

名古屋市教育委員会

School Lunch 楽しく、おいしく、バランスよく

スクールランチの特色

複数メニューからの選択

ランチルームでの会食

家庭からの弁当持参を認める



利用方法

インターネット上の予約システムで
期限までに入金・予約が必要です。

① 認証情報の受取

入学時に、ID・パスワードが記載され
た書類を学校から受け取ります。

② 入金

ランチ代をチャージします。

※予約の前にチャージが必要です。



卒業まで
自動支払い
設定できます

③ 予約

予約システムで予約します。

卒業まで
自動予約
設定できます



予約開始日
前月1日(土日祝日の場合は翌平日)
予約(キャンセル)期限
ランチを食べる日の3日前(土日祝日を除く)
※予約開始日・期限は、事前にお知らせした
うえで変更することがあります。

調理

民間の工場で、安全面、衛生面に配慮して
調理します。



食材の産地や
内容に問題がないか
確かめます。

はいろよ
揚げる



いためる



中心温度をはかる



冷やす



食中毒を防止するために、しっかりと加熱した後、おかずは一定温度まで急速に冷やします。

配送

調理したものを適切
に温度管理し、保冷
車で各学校へ配送し
ます。



しるもの
ご飯や汁物は、冷めないよう保温コン
テナ・食缶に入れ、温かい状態を保ちな
がら運ばれます。

はいぜん 配膳

はいぜん
各学校の配膳室で給食
の準備をします。
昼食時に生徒へ給食の
受け渡しを行います。



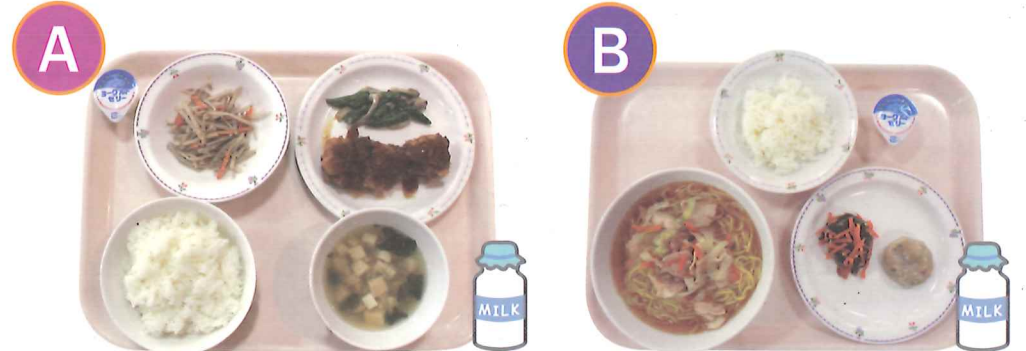
給食

ランチルームでの会食

A B メニュー

セルフサービスで、トレイに米飯(パン)・おかずなどを受け取ります。
お弁当の場合でも、ランチルームで会食します。

ラーメン・うどんなどのメニューもあります。



教室での会食 C D メニュー

カレーやどんぶりの具は保温容器に入ってます。



メニューの紹介

毎月、新メニューが
あります!

