



6日 Pickup

端午の節句

行事食「端午の節句」
赤米ごはん・鶏肉とたけのこの煮物・かつおのごまみそ和え

19日 Pickup

小学校給食人気メニュー

じゃがマーボー
小学校給食の定番人気メニュー!

27日 Pickup

新メニュー

牛肉とたけのこのみそマヨ炒め
旬のたけのこと牛肉のうま味たっぷりの新メニュー♪

MON

2 牛乳ごはん

豚ごぼう炒め

- さばの塩焼き
- こまつなのしらす炒め
- かぶときゅうりの甘酢和え
- 若竹汁

地産地消 813kcal 40.5g

9 牛乳ごはん

とんかつ

- わかめとキャベツのサラダ
- 金時煮豆
- きんぴらごぼう
- 大根と油揚げのみそ汁

836kcal 29.8g

16 牛乳ごはん

ハンバーグ どりやきソース

- キャベツとツナの煮びたし
- ピーマンのじゃこ炒め
- ポテトサラダ
- かきたま汁

832kcal 32.9g

23 牛乳ごはん

鶏肉のガーリックマト煮

- きびなごフライ
- キャベツとコーンのソテー
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- 押麦と野菜のスープ

819kcal 29.3g

30 牛乳ごはん

2色そぼろ丼の具 (肉・玉子)

- いかフライ
- 糸昆布と大豆の煮物
- キャベツときゅうりの即席漬
- ほうれんそうのみそ汁

831kcal 32.2g

TUE

食具持参のお願い

おかずに合わせて、箸、スプーン等、清潔な食具を忘れずに持ってきてください!

横浜市食育マスコットキャラクター バランスイ〜ナ

10 牛乳ごはん

アドボ

- パンシット・ビーフン
- 野菜のトマト煮
- パイナップルコンポート
- ほうれんそうのスープ

812kcal 32.4g

17 牛乳ごはん

キーマカレー

- タンドリーチキン
- アスパラガスのソテー
- コールスロー
- じゃが芋とほうれんそうのスープ

853kcal 35.0g

24 牛乳ごはん

えびとじゃが芋のグリル

- チリソース
- チンゲンサイの玉子炒め
- もやしときゅうりの中華和え
- フルーツ杏仁

803kcal 34.3g

31 牛乳ごはん

肉じゃが

- 鱈のあんかけ
- こまつなともやしのからししょうゆ和え
- りんごの甘煮
- あおさのみそ汁

814kcal 34.4g

WED

鉄&カルシウムUPメニュー

成長期

プルコギ

- カムジャジョリム
- チーズ
- キャベツののり和え
- さくらんぼゼリー

833kcal 35.4g

11 牛乳ごはん

めかじきの香味だれ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- もやしとわかめのポン酢和え
- グリーンピースの玉子とじ
- キャベツとたまねぎのみそ汁

839kcal 35.6g

18 牛乳ごはん

豚肉と野菜のしょうが炒め

- じゃが芋とひじきの煮物
- いりごと大豆のからめ和え
- 黄桃コンポート
- こまつなと長ねぎのみそ汁

800kcal 35.9g

25 牛乳ごはん

あじフライ

- レバニラ炒め
- キャベツのごま和え
- こまつなと油揚げの煮びたし
- 豆腐のみそ汁

830kcal 37.2g

担当栄養士より

中学校の3年間は、心も体も大きく成長する大切な時期です。

給食は、成長期に特に不足しがちな栄養素である「鉄」と「カルシウム」もしっかりとれるように考えています。

THU

6 牛乳

お祝いごはん(赤米)

鶏肉とたけのこの煮物

- かつおのごまみそ和え
- きなこわらびもち
- キャベツときゅうりのポン酢和え
- わかめと三つ葉のすまし汁

874kcal 40.2g

12 牛乳ごはん

鶏肉とじゃが芋のクリーム煮

- 豚れんこんのトマトオリブ炒め
- ごぼうとにんじんのソテー
- 海藻サラダ
- ミックスフルーツ

873kcal 36.6g

19 牛乳ごはん

じゃがマーボー

- キャベツとツナのマヨサラダ
- 揚げしゅうまい
- さやえんどうの玉子炒め
- にらと豆腐の中華スープ

841kcal 29.3g

26 牛乳ごはん

鶏肉の竜田揚げ

- かぶとブロッコリーのサラダ
- 昆布豆
- じゃが芋のごまみそ煮
- のりかつおふりかけ
- 麩とわかめのすまし汁

830kcal 30.0g

FRI

6 牛乳

鶏肉とたけのこの煮物

- かつおのごまみそ和え
- きなこわらびもち
- キャベツときゅうりのポン酢和え
- わかめと三つ葉のすまし汁

874kcal 40.2g

13 牛乳

黒糖パン

鶏肉とじゃが芋のクリーム煮

- 豚れんこんのトマトオリブ炒め
- ごぼうとにんじんのソテー
- 海藻サラダ
- ミックスフルーツ

873kcal 36.6g

20 牛乳

ソフトフランスパン

白身魚フライ

- チキンサラダ
- こまつなのガーリックソテー
- ポテトのチーズ煮
- トマトスープ

807kcal 36.4g

27 牛乳ごはん

牛肉とたけのこのみそマヨ炒め

- 揚げぎょうざ
- さやいんげんのおかか炒め
- 切り干し大根の中華和え
- チンゲンサイと春雨の中華スープ

827kcal 30.5g

10日 Pickup

フィリピン

フィリピン料理
アドボ・パンシット・ビーフン

アドボ
フィリピンの代表的な家庭料理。酢に漬けた肉を煮て作ります。ごはんによく合うおかずです♪

25日 Pickup

成長期

鉄&カルシウムUPメニュー
あじフライ・レバニラ炒め・キャベツのごま和え

30日 Pickup

セルブ丼メニュー

2色そぼろ丼
肉そぼろと玉子そぼろをごはんと一緒に食べましょう☆

成長期に特にしっかりとりたい栄養素

鉄 & カルシウム

成長期である中学校3年間は、心身ともに発育・発達が著しい時期です。カルシウムや鉄は特に多く必要になりますが、意識してとらないと不足しやすい栄養素です。

鉄

血液中の赤血球の成分となり、酸素を全身に運ぶ

不足すると貧血を起こし、
★集中力・学習能力の低下
★運動能力の低下
★疲れやすくなる
などの症状が出るおそれがあります

体が大きくなるにつれて必要な血液量が増えるので、鉄をしっかり摂ることが大切!

多く含む食品
牛肉・レバー、大豆・大豆製品、こま、こまつな、ほうれんそう、ひじき、あさり・牡蠣

ビタミンCと一緒に摂ると吸収UP↑
野菜・果物、いも類など

カルシウム

骨や歯を作る
心臓や筋肉の働きを助ける
出血を止める
気持ちを落ち着かせる

成長期の今こそ、カルシウムをしっかり摂って骨量を増やしておくことが大切!

多く含む食品
牛乳・乳製品、こまつな・チンゲンサイ、大豆・大豆製品、小魚類、海藻類、魚類・きのこ類など

ビタミンDと一緒に摂ると吸収UP↑

鉄&カルシウムUP↑↑メニュー

5月の毎週水曜日は、鉄とカルシウムを豊富に含む食品を多く使った献立をとりいれています。

11日: アルコギ(牛肉・こま) + チーズ + 牛乳

18日: ひじきとじゃが芋の煮物 + いりこ大豆のからめ和え + 牛乳

25日: レバニラ炒め + こまつなと油揚げの煮びたし + 牛乳

食事で四季を楽しもう!

5月6日(金) 行事食 端午の節句献立

5月5日は五節句の一つ「端午の節句」です。別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄を払い、ちまきや柏餅を食べて、こどもたちの健やかな成長を願う日とされています。

中学校給食では、5月6日に端午の節句のお祝い献立として赤米を使った「お祝いご飯」、たけのこのようにまっすぐ元気に成長してほしいという願いを込めた「鶏肉とたけのこの煮物」、「勝男」になぞらえて縁起がよいとされるかつおを使った「かつおのごまみそ和え」を取り入れます。



第2回 中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立を紹介しします

令和3年度に、技術・家庭科家庭分野の授業や委員会活動、または個人で献立を作成する「第2回中学校給食メニューコンクール」を実施しました。18校から137点の応募があり、中学生に必要な栄養や旬の食材、地産地消等をテーマにした魅力あふれる献立が集まりました。審査の結果、10点の献立に優秀賞を贈りました。その中から5点の献立を紹介しします。

★ 高田中学校 第3学年 山岸知樹さん ★

献立テーマ: 地産地消の野菜たっぷり給食

- ごはん・牛乳
- 鯖の唐揚げ
- きゅうりとわかめの酢の物
- ジャコとほうれんそうのおひたし
- キャベツとコーンのサラダ
- ミニトマト
- 野菜たっぷりミルクスープ

工夫したところ: 横浜市でたくさん作られる野菜として、1位のキャベツ、3位のほうれんそう、4位のトマトなどを使ってバランス良くしました。また、副菜だけでは色があまり良くなかったため、ミニトマトで見た目が悪くならないようにしました。

★ 原中学校 第3学年 仙波 瑠加さん ★

献立テーマ: 栄養バランスよく神奈川を味わおう!

- ごはん・牛乳
- 焼売・サツマイモのかんろにきゅうりたっぷり酢のもの
- キャベツとしらすとねぎのみそあえ
- けんちん汁・アイスクリーム

工夫したところ: 主菜には横浜名物のシューマイを、汁物には神奈川産のけんちん汁を、そして副菜には神奈川でよくとれるキャベツ、サツマイモをとり入れ、デザートには横浜産のアイスクリームをとり入れました。

★ 西本郷中学校 第3学年 伊地知 莉音さん ★

献立テーマ: カルシウムたっぷり! 秋の味覚

- ごはん・牛乳
- さんまの甘辛揚げ煮
- 枝豆とトマトのサラダ
- チーズ入り卵焼き
- ひじきけんこん
- カルシウムたっぷり汁

工夫したところ: カルシウムをたっぷり摂るために、ただ牛乳をとるだけでなく、スープにすることで他の野菜もとれるし、おいしく食べられると思ったのでこれを工夫しました。また、秋の魚のさんまはカルシウムが豊富ですが苦手な人も多いと思うので、甘辛に味付けをしたり小さな骨は食べられるようにしたりするなどの工夫をしました。

★ 原中学校 第3学年 秋山 莉央奈さん ★

献立テーマ: 夏の部活動応援給食!

- ごはん・牛乳
- ナスとピーマンの炒め物
- えだ豆のポテトサラダ
- ナムル・ゆでとうもろこし
- 塩スープ

工夫したところ: 熱中症を防止するには塩分を多く摂取する必要があります。そのため汁物は塩スープにしました。またスタミナアップに効果的な豚肉、にんにく、しょうがを使った炒め物も入れました。そして夏のメニューということで夏野菜もとり入れ、夏にピッタリになるように工夫しました。

★ 篠原中学校 第3学年 斉藤 桜彩さん ★

献立テーマ: 旬の春野菜で新学期を好スタート!

- ごはん・牛乳
- アスパラガスの肉巻きソテー
- スパニッシュオムレツ
- ツナ大豆とタケノコの甘辛炒め
- いちごとチーズのサラダ
- 春キャベツと人参のクリームスープ

工夫したところ: アスパラガスとタケノコは疲労回復、春キャベツは消化を助けるビタミンが豊富など、春野菜の栄養成分を調べて献立を考える工夫をしました。

中学校給食に関するご案内

中学校給食をご利用するためには利用者登録(無料)が必要です。スマートフォンのアプリを使えば簡単にご注文いただけます。給食費の支払いは前払いです。

中学校給食費 1食330円(ごはん・おかず・汁物・牛乳)

牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金分を差し引きます。ごはんのサイズは3種類(小・中・大)から選べます。国産や地産産、旬の食材を多く取り入れるなど充実した内容で提供していきます。

利用登録・注文方法

STEP 1 利用登録
お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録(無料)をします。

STEP 2 注文
アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。

STEP 3 給食の受け取り
昼食の準備時間に、学校で指定された場所で受け取ります。

一度注文すると、学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で注文することができます。

① 定期注文
② カレンダーから注文
③ 当日注文

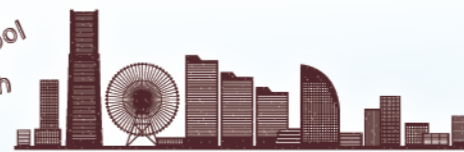
Androidの方はこちら iPhoneの方はこちら

給食を食べる日の前日15時から当日7時30分まで注文可能です。
※ごはん(中)・おかず・汁物のセットでの提供となります。
※当日注文は数に限りがありますので、なるべく事前に注文をお願いします。

中学校給食サポートセンター (平日9時~17時) **045-550-5400**

中学校給食について、詳しくはウェブページをご覧ください。

横浜市 中学校給食 検索



1日 Pick up



横浜と関わりの深い中国料理

回鍋肉・かつおの甘酢あんかけ



10日 Pick up

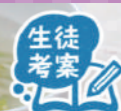


文明開化の味!
開港当時のみそ味を再現しました

牛鍋



20日 Pick up



高田中学校 第3学年
倉田 悠太郎さん考案

中学校給食メニューコンクール
優秀賞受賞献立

筋肉強化! 郷土料理を使ったたいだぎマッスル給食

かぼちゃとブロッコリーのクリーム煮・
揚げないチキン南蛮
こまつなひじきサラダ・サンマーメン風スープ・大福

MON

6月は食育月間です。食の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立を取り入れました。
また、6月2日の横浜開港記念日にちなみ、金曜日は横浜の食文化を伝える献立を提供します。



6 牛乳 ごはん

豚丼の具

- 和風サラダ
- 昆布豆
- ピーマンとツナの炒め物
- わかめのみそ汁

818kcal 37.1g

13 牛乳 ごはん

麻婆豆腐

- えびしゅうまい
- キャベツときゅうりの即席漬け
- こまつなとしめじの中華炒め
- コーン玉子スープ

842kcal 34.4g

20 牛乳 ごはん

かぼちゃとブロッコリーのクリーム煮

- 揚げないチキン南蛮
- こまつなひじきサラダ
- 大福
- サンマーメン風スープ

856kcal 37.6g

27 牛乳 ごはん

肉じゃが

- さばの塩焼き
- ひじきふりかけ
- わかめときゅうりのポン酢和え
- 切り干し大根のみそ汁

836kcal 35.5g

TUE

7 牛乳 ごはん

ミートボールトマトソース

- チーズオムレツ
- キャベツサラダ
- ブロッコリーとコーンのソテー
- じゃが芋とたまねぎのスープ

822kcal 28.5g

14 牛乳 ごはん

白身魚フライ

- カレービーンズ
- パプリカのマリネ
- ごぼうサラダ
- ジュリエンヌスープ

811kcal 31.3g

21 牛乳 雑穀ごはん

あじフライ

- 海藻サラダ
- がんもどきの煮物
- きんぴらごぼう
- なめこたまねぎのみそ汁

795kcal 32.4g

28 牛乳 ごはん

ポークカレー

- ポテトサラダ
- こまつなのジンジャーソテー
- チーズ
- トマトスープ

818kcal 34.1g

WED

1 牛乳 ごはん

回鍋肉

- かつおの甘酢あんかけ
- きゅうりの中華和え
- フルーツ杏仁
- 玉子とトマトのスープ

815kcal 38.5g

8 牛乳 ごはん

みそカツ

- ちくわとごぼうの煮物
- いりごと大豆のからめ和え
- こまつなとやしのごま酢和え
- 湯葉のすまし汁

821kcal 33.0g

15 牛乳 ごはん

ビビンバ(肉)

- ビビンバ(野菜)
- カムジャジョリム
- パインのシロップ漬け
- わかめと豆腐のスープ

801kcal 37.5g

22 牛乳 ごはん

ハンバーグ・ブロッコリー

- デミグラスソース
- じゃが芋とほうれんそうのソテー
- キャベツのガーリックソテー
- ビーンズサラダ

848kcal 32.3g

29 牛乳 ごはん

かれの野菜あんかけ

- 豚とごぼうの炒め煮
- 金時煮豆
- 磯香和え
- えのきたけと油揚げのみそ汁

800kcal 35.6g

THU

2

開港記念日

9 牛乳 ごはん

えびとチンゲンサイのクリーム煮

- 揚げぎょうざ
- もやしの中華和え
- ピーマンとたけのこのオイスター炒め
- ほうれんそうと豆腐の中華スープ

790kcal 33.4g

16 牛乳 ごはん

鶏肉の竜田揚げ

- なすと豚肉のピリ辛炒め
- こまつなのんにく炒め
- 切り干し大根のごま酢和え
- チンゲンサイとたまねぎの中華スープ

865kcal 33.7g

23 牛乳 ごはん

生揚げと野菜のそぼろ煮

- きびなごフライ
- こまつなのおひたし
- いんげんとにんじんのごま炒め
- 大根とごぼうのみそ汁

833kcal 32.2g

30 牛乳 ごはん

スタミナ炒め

- いかとチンゲンサイの塩炒め
- 揚げしゅうまい
- 切り干し大根の中華和え
- 夏みかんゼリー

854kcal 35.4g

FRI

3 牛乳 ごはん

横浜の食文化を知るメニュー

- 牛肉と横浜開港菜のケチャップ炒め
- キャベツとコーンのサラダ
- じゃが芋のスープ煮
- ハムとアスパラガスのバターソテー
- プリン

809kcal 31.0g

10 牛乳 ごはん

牛鍋

- 変わりきんぴら
- きゅうりの梅肉和え
- ひじきの煮物
- いちごゼリー

801kcal 33.1g

17 牛乳 ソフトフランスパン

スパゲティナポリタン

- かにクリームコロッケ・アスパラガスとコーンのソテー
- ポテトのチーズ煮
- 黄桃コンポート
- キャベツとにんじんのスープ

823kcal 30.1g

24 牛乳 ごはん

八宝菜

- ブロッコリーの玉子炒め
- もやしときゅうりの中華和え
- ごまだんご
- 春雨スープ

804kcal 32.4g



3日 Pick up



洋食文化がやってきた!

牛肉と横浜開港菜のケチャップ炒め



15日 Pick up



ごはん混ぜて食べましょう!

ビビンバ(肉・野菜)



27日 Pick up



「まごは(わ)やさしい」がそろった和食献立

肉じゃが・さばの塩焼き
ひじきふりかけ・わかめときゅうりのぼん酢和え・切り干し大根のみそ汁



横浜市食育
マスコットキャラクター
バランスイ〜ナ

6月2日
開港記念日

6月の
毎週金曜日
は…

横浜の食文化を知るメニュー

1859年の開港によって、それまで小さな村だった横浜にはたくさんの外国人や異国文化が入ってきました。街には西洋建築が建ち、ガス灯や水道が整備されるなど発展するとともに、食文化も大きく変化しました。

3日

- ごはん・牛乳
- 牛肉と横浜開港菜のケチャップ炒め
- キャベツとコーンのサラダ
- じゃが芋のスープ煮
- ハムとアスパラガスのバターソテー
- プリン

西洋野菜

開港前の日本は、大根やごぼう、里芋、なすといった加熱して食べる野菜が中心でした。しかし、開港後横浜に来た西洋人が栽培を始めたことがきっかけで、サラダなど生でも食べられる西洋野菜の需要が高まりました。その後、神奈川奉行が開港場周辺の村々に栽培を始め、西洋野菜は横浜から日本中に普及しました。



吉田新田で西洋野菜を栽培の様子を想像で描いたもの
〔横浜吉田新田回会より〕 横浜開港資料館蔵

横浜開港菜

横浜市は、開港150周年を記念して、横浜で初めて作られた西洋野菜14種類を「横浜開港菜」と名付けました。



西洋人の食事の様子を描いた浮世絵
〔一川芳画、1861年刊行、横浜開港資料館蔵〕

10日

- ごはん・牛乳
- 牛鍋
- 変わりきんぴら
- きゅうりの梅肉和え
- ひじきの煮物
- いちごゼリー

牛鍋

開港に伴って西洋の肉食文化が伝わりました。横浜の飲食店で、牛肉の臭みを消すためにみそで煮込んだ牛鍋を提供したところ大人気となりました。

17日

- ソフトフランスパン・牛乳
- スパゲティナポリタン
- かにクリームコロッケ
- アスパラガスとコーンのソテー
- ポテトのチーズ煮
- 黄桃コンポート
- キャベツとにんじんのスープ

スパゲティナポリタン

第二次世界大戦後、GHQ(連合国軍最高司令官総司令部)の宿舎となっていた横浜のホテルで、米兵がケチャップと和えただけのスパゲティを食べていたものを、料理長が改良してメニュー化したのが始まりです。

24日

- ごはん・牛乳
- 八宝菜
- フロッコリーの玉子炒め
- もやしときゅうりのピリ辛和え
- ごまだんご
- 春雨スープ

横浜中華街

開港後、外国人の居住区の一部に横浜中華街が作られました。当初は現在のような中華料理店はほぼありませんでしたが、そこに住む中国人が中国料理店を次々と開店し、現在では食の街として注目を集めるほどに発展しました。

明治末～大正初期の中華街大通り
(絵はがき、横浜開港資料館蔵)

ほかにも
横浜から日本中に広がった食べ物・料理

プリンアラモード、食パン、牛乳、乳製品、ケチャップ

監修・資料提供 **横浜開港資料館**

横浜の歴史に関する資料を収集し、閲覧・展示・出版などにより一般に公開しています。

〒231-0021 横浜市中区日本大通3
TEL.045(201)2100

第2回 中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

6月20日月

高田中学校
第3学年
倉田悠太郎さん



工夫したところ

脂質が多くなってしまう揚げ物を少ない油で炒めて作ることで、運動前でも食べやすくなりました。たんぱく質の吸収を高めるビタミンB6・ビタミンCを摂れる副菜と、神奈川県産の郷土料理の「サンマーメン」をスープにアレンジした汁物を取り入れました。

- ごはん・牛乳
- かぼちとブロッコリーのクリーム煮
- 揚げないチキン南蛮
- サンマーメン風スープ・大福

献立テーマ **筋肉強化！郷土料理を使ったいただきますマッスル給食**

6月は食育月間です！

21日(火)

- 雑穀ごはん
- 変わりきんぴら
- あじフライ

咀嚼力を高める献立

現代の食生活は、昔に比べて咀嚼回数が少なくなっていると言われています。

咀嚼の効能

- 歯ならびがよくなる
- 満腹中枢を刺激し、食べすぎを防止する
- 胃腸の動きをスムーズにする
- 脳の動きを活性化させる
- 唾液の分泌が促されむし歯などの病気を予防する

27日(月)

「まごは(わ)やさしい」献立

「まごは(わ)やさしい」とは、和食によく使われている食材の頭文字を合わせた言葉です。

日本人に不足しがちな栄養が多く含まれています！

まごは(わ)やさしい

ま: 大豆、あずきなどの豆類
ご: ごま、ナッツ、クルミ、アーモンド
は: わかめ、コンブ、海苔などの海藻類
わ: わかめ、野菜、根菜
や: やさい野菜、根菜
さ: さかな魚
し: しいたけ、椎茸、しめじ、などのキノコ類
い: いも、さつまいもなどの芋類

中学校給食に関するご案内

中学校給食をご利用するためには利用者登録(無料)が必要です。スマートフォンのアプリを使えば簡単にご注文いただけます。給食費の支払いは前払いです。

中学校給食費 1食330円(ごはん・おかず・汁物・牛乳)

牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金分を差し引きます。ごはんのサイズは3種類(小・中・大)から選べます。国産や地場産、旬の食材を多く取り入れるなど充実した内容で提供していきます。

利用登録・注文方法

STEP 1 利用登録

お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録(無料)をします。

STEP 2 注文

アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。

- ① 定期注文: 一度注文すると、学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で注文することができます。
- ② カレンダーから注文: 注文したい日をカレンダーから選んで注文します。
- ③ 当日注文: 給食を食べる日の前日15時から当日7時30分まで注文可能です。※ごはん(中)・おかず・汁物のセットでの提供となります。※当日注文は数に限りがありますので、なるべく事前に注文をお願いします。