

1日 Pick up



中華人民共和国

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



横浜発祥メニュー

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



生徒考案

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!郷土料理を使ったいだきマッスル給食

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。

担当栄養士より



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

地産地消 815kcal 38.5g

8 牛乳 ごはん

みそカツ

- ちくわとごぼうの煮物
- いりこ大豆のからめ和え
- こまつなともやしのごま酢和え
- 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

かわいい野菜あんかけ

- 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 はっ酵乳(プレーン) 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

横浜の食文化を知るメニュー

3 牛乳 ごはん

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



横浜開港菜

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



セルフリメニュー

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ポン酢和え・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
バランスイーナ

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、開港後横浜にき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。

横浜開港菜

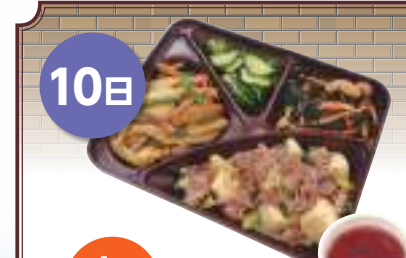
横浜市は、開港150周年を記念して、横浜で初めて作られた西洋野菜14種類を「横浜開港菜」と名付けました。



吉田新田で西洋野菜を栽培する様子を想像で描いたもの
〔横浜吉田新田同会より〕 横浜開港資料館所蔵



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



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

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

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。

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
- ・フロッキーの玉子炒め
- ・もやしときゅうりのピリ辛和え
- ・ごまだんご
- ・春雨スープ

開港後、外国人の居住区の一隅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、横浜開港資料館所蔵)

ほかにも横浜から日本中に広がった食べ物・料理



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

献立
テーマ

筋肉強化！郷土料理を使った
いただきマッスル給食



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しました。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

6月は食育月間です！

21日
(火)



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。

- 1 歯ならびがよくなる
- 2 満腹中枢を刺激し、食べすぎを防止する
- 3 胃腸の動きをスムーズにする
- 4 脳の動きを活性化させる
- 5 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！



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。

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。

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

種