

8月31日 Pick up

たんぱく質をいろいろな食品から摂ろう!

牛肉と大豆のオイスターソース炒め
揚げごぼうごの炒め・きしときゅうりの甘酢和え・玉子スープ

9日 Pick up

芋煮・秋味ごはんの具
月見団子

22日 Pick up

冷しゃぶ
神奈川県産の豚肉を使用

MON 8/29

牛乳
ごはん

チリコンカン
きびなごフライ
こまつなとベーコンのソテー
キャベツとコーンのサラダ
じゃが芋とたまねぎのスープ

820kcal 30.3g

12 牛乳 ごはん

ハンバーグ
バターしょうゆソース
チキンとこまつなのガーリックソテー
マッシュポテト
キャロットサラダ
コンスープ

852kcal 34.8g

19 敬老の日

牛乳
ごはん

豚肉と春雨の中華炒め
玉子の甘酢あんかけ
チンゲンサイとたけのこの炒め物
鶏肉ときゅうりのサラダ
こまつなとコーンの中華スープ

807kcal 35.9g

26 牛乳 ごはん

豚井の具
揚げだし豆腐
ブロッコリーのボン酢和え
にんじんとこんにゃくのおかか炒め
ごぼうのみそ汁

829kcal 36.4g

TUE 30

牛乳
ごはん

肉じゃが
ツナそぼろ
なすの煮びたし
ごぼうサラダ
桃ゼリー

819kcal 33.2g

13 牛乳 ごはん

麻婆なす
蒸しゅうまい・青菜炒め
春雨サラダ
杏仁豆腐
豆腐とたけのこの中華スープ

810kcal 31.9g

20 牛乳 ごはん

豚肉と春雨の中華炒め
玉子の甘酢あんかけ
チンゲンサイとたけのこの炒め物
鶏肉ときゅうりのサラダ
こまつなとコーンの中華スープ

807kcal 35.9g

27 牛乳 ごはん

タッカルビ
チヂミ
大根のピリ辛煮
ナムル
梨ゼリー

828kcal 31.7g

WED 31 たんぱく質UPメニュー

牛乳
ごはん

牛肉と大豆のオイスターソース炒め
揚げごぼうごの炒め
きしときゅうりの甘酢和え
玉子スープ

825kcal 34.7g

14 牛乳 ごはん

チーズオムレツ・チキンカツ
トマトソース
まめツナサラダ
ブロッコリーとハムのスープ煮
ラ・フランスコンポート

838kcal 33.2g

21 牛乳 ごはん

鯉のごまみそだれがけ
旨煮
こまつなのからししょうゆ和え
さつま芋とりんごの甘煮
わかめとえのきたけのすまし汁

806kcal 37.5g

28 牛乳 ごはん

鶏肉と野菜のソテー
星形コロッケ
海藻サラダ
黄桃コンポート
ベ이스ターズ青星寮カレー

879kcal 32.9g

THU 9/1

牛乳
ごはん

さばの照り焼き
豆腐と凍り豆腐の玉子炒め
ひじきの煮物
りんごの甘煮
じゃが芋とこまつなのみそ汁

817kcal 30.6g

15 牛乳 ごはん

鯉のみぞれあんかけ
豚肉と野菜のしょうが炒め
ひじきふりかけ
のりおポテト
こまつなのみそ汁

809kcal 35.6g

22 牛乳 ごはん

冷しゃぶ
五豆
キャベツと昆布の即席漬
きんぴらごぼう
ミックスフルーツ

821kcal 35.2g

29 牛乳 ごはん

豚肉と切り干し大根の煮物
さばのみそだれがけ
さつま芋の甘煮
こまつなのおひたし
沢煮梅

816kcal 31.7g

FRI 2

牛乳
ごはん

ポークケチャップ
パスタサラダ
ズッキーニのソテー
ポテトのチーズ煮
ジュリエンスープ

805kcal 33.4g

16 牛乳 ソフトフランスパン

ペンネミートソース
じゃが芋とほうれんそうのソテー
チーズ
コーンクリームコロッケ
ズッキーニとたまねぎのスープ

808kcal 32.7g

23 秋分の日

牛乳
ごはん

冷しゃぶ
五豆
キャベツと昆布の即席漬
きんぴらごぼう
ミックスフルーツ

821kcal 35.2g

30 牛乳 はいがパン

鶏肉のクリーム煮
にんじんとツナのソテー
パスタフライポテト
パインのシロップ漬
トマトと搾菜のスープ

832kcal 37.1g

9月6日 Pick up

鰯フライ豚肉とピーマンのごま炒め

14日 Pick up

チーズオムレツチキンカツ トマトソース
自分でかけるカップソース

28日 Pick up

ベ이스ターズ青星寮カレー
大きな具が入って栄養満点☆
横浜 DeNA ベ이스ターズの「青星寮」で食べられている、選手に大人気のカレーです。

担当栄養士より

季節が夏から秋に移り変わる9月。給食に使用する食材でも、季節の移り変わりを感じてもらえたら嬉しいです。

食事で四季を楽しもう!

9月10日 十五夜 十五夜は、旧暦の8月15日を描し、すきや団子などの秋の収穫物を供え、月をまつる風習があります。旧暦では7月～9月を秋としており、8月は秋のちようど真ん中であることから「中秋の名月」と呼ばれます。また、里芋やさつま芋が収穫される時期でもあることから「芋名月」とも呼ばれます。

9月9日(金)の献立

成長期に時にしっかりとりたい栄養素

たんぱく質



成長期である中学校 3 年間は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。体を作るものになる「たんぱく質」が不足しないようしっかりと摂取しましょう。

たんぱく質の働き

- 筋肉、皮膚や毛髪などを作る
- ホルモンや免疫物質などの体を調整する物質を作る
- 身体を動かすためのエネルギーになる

人間の体の約20%はたんぱく質！



たんぱく質を多く含む食品

動物性たんぱく質



植物性たんぱく質



タンパク質



- 食品によって含まれるアミノ酸の種類は違います。
- アミノ酸には、体内で作ることができないもの（必須アミノ酸）があります。体内で作られず、食品から摂取する必要があるものを「必須アミノ酸」といいます。

いろいろな食品からたんぱく質を摂取することが大切！

たんぱく質UP↑↑メニュー

8・9月の毎週水曜日は、たんぱく質を豊富に含む食品を使った献立を取り入れています。



部活動や地域のクラブで毎日のようにスポーツをする人は、運動能力を高めるために、筋肉、内臓、骨などの器官をよく発達させることが大切です。そのためには、たんぱく質はもちろん、カルシウム、鉄、ビタミンなどの栄養素も多く必要になります。

アスリートの食事

9/28

横浜DeNAベイスターズ「青星寮カレー」

「青星寮カレー」は、横浜DeNAベイスターズの若手選手寮「青星寮」で提供されているカレーです。

選手の皆さんは、ベストパフォーマンスのために毎日の食事には特に気を配っています。食べごたえがあり、栄養バランスもとやすい「青星寮カレー」は、選手の皆さんに大人気のメニューです。

「青星寮カレー」の特徴

- 誰でも食べやすく、おいしい味付けに。ごはんとの相性もぴったり！
- 大きめに切った豚肉、たまねぎ、にんじりがバランスよく入って栄養満点。

宇宙飛行士の食事



はまぎん ども宇宙科学館 科学コミュニケーター 甲谷 保和 さん

宇宙滞在中も欠かせない食事。地上とは様々な条件が異なる宇宙では、栄養バランスや身体能力を維持することのほか、精神的ストレスの低減や、気分をリフレッシュする目的もあります。宇宙飛行士の食事について「はまぎん ども宇宙科学館」の方にお話を伺いました。

宇宙飛行士が訓練中や宇宙滞在中に、食事に関して意識していることはありますか？

宇宙ではどんな活動も地上にいるスタッフを含めたチームで行います。宇宙飛行士にも好きな食べ物がありますから、自由にメニューを選ぶと栄養が偏ってしまうことがあります。そうなる前に担当の管理栄養士から「たんぱく質を多めにとれるようにこれを食べるとよいですよ」などのアドバイスがあり、訓練や宇宙で最高のパフォーマンスを発揮できるコンディションを維持しています。

現在の宇宙食には、どのような種類の食べ物がありますか？



大きく分けて、野菜や果物などの生鮮食品や菓子類などそのまま食べられるもの、フリーズドライなどの水やお湯で調理して食べるもの、レトルトパウチや缶詰などそのまま食べたり温めて食べたりするものがあります。

また、宇宙ステーションの食事には標準食（アメリカかロシアのメニューから選びます）と宇宙飛行士が選べるボーナス食があって、多彩な宇宙日本食も認証されています。

クイズ！

Q 生物のからだをつくるたんぱく質は地球上にしかない物質である。本当？ウソ？

A ウソ

隕石の研究からたんぱく質のもとになるアミノ酸が発見されています。国際宇宙ステーションの日本の実験モジュール「きぼう」では宇宙の無重量環境を利用して高品質なたんぱく質をつくる実験も行われました。

Q 宇宙日本食はコンビニやスーパーで買える。本当？ウソ？

A 半分本当！

宇宙日本食の中には、内容物が同じでパッケージのみ異なる食品（白飯、赤飯、レトルトカレー、やきとり、ようかんなど）があり、コンビニやスーパーで販売されているものもあります。パッケージも含めてすべて宇宙日本食と同じものが、販売店限定で販売されているものもあります。

はまぎん ども宇宙科学館

〒235-0045 横浜市磯子区洋光台5-2-1
電話：045-832-1166 FAX:045-832-1161
営業時間 9:30～17:00
（※最終入館は16:00まで）
休館日 第1・3火曜日/年末年始/臨時休館



中学校給食に関するご案内

中学校給食を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、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

学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入ることができます。

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。



Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら

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。

横浜市 中学校給食 検索

5日 Pickup  **地産地消**



神奈川県産の食品を
ふんだんに使います

かながわ産品学校給食デー

12日 Pickup  **地産地消**



横浜ガストロノミ協議会考案☆

ヨコハマ魅力満載給食

21日 Pickup  **新メニュー**



ふんわり揚げたかれいに、
野菜と玉子のあんをたっぷり♪

かれいの野菜玉子あんかけ

MON

3  **牛乳**
ごはん

■ 鶏肉の竜田揚げ・のり佃煮

- 変わりきんぴら
- 金時煮豆
- キャベツと
かぶの即席漬
- ◇ 豆腐のみそ汁



888kcal 32.8g

10

スポーツの日

17  **牛乳**
ごはん

■ 鶏肉とさつま芋の
オイスター炒め

- 揚げぎょうざ
- 大根ときゅうりの即席漬
- 小松菜とこんにゃくの
ピリ辛炒め
- ◇ 豆腐とわかめの
中華スープ



842kcal 33.6g

24  **牛乳**
ごはん

■ ビーフカレー

- ツナまよごぼろサラダ
- のり塩フライドポテ
- ブロッコリーのスープ煮
- ◇ ジュリエンヌスープ



833kcal 33.7g

31  **牛乳**
ごはん

■ 生揚げと
チンゲン菜の中華煮

- もやしときゅうりの中華和え
- にらまんじゅう
- フルーツ杏仁
- ◇ 中華玉子スープ



809kcal 34.9g

TUE

4  **牛乳**
ごはん

■ 八宝菜

- 春巻・ブロッコリーの
中華スープ煮
- もやしとわかめのピリ辛和え
- 豆苗の玉子炒め
- ◇ コーンスープ



848kcal 33.5g

11  **牛乳**
ごはん

■ カレービーンズシチュー

- えびと小松菜のガーリックソテー
- 押麦のサラダ
- かにクリームコロッケ
- ◇ きのことスープ



832kcal 34.6g

18  **牛乳**
ごはん

■ とんカツ

- キャベツの煮びたし
- 鯉のしぐれ煮
- 里芋のポテトサラダ
- ◇ ごぼうのみそ汁



827kcal 34.9g

25  **牛乳**
ごはん

■ 麻婆豆腐

- いかとチンゲン菜の炒め物
- 春雨サラダ
- ごま団子
- ◇ にらともやしの中華スープ



859kcal 31.7g

担当栄養士より



水曜日は
かながわ産品学校給食デー！
神奈川県産の食材を
たくさん使用します♪

かながわ産品学校給食デー

5  **牛乳**
ごはん

■ 肉じゃが

- 厚焼き玉子・焼きのり
- 小松菜のしらす和え
- 湘南ゴールドゼリー
- ◇ 切り干し大根の
みそ汁



800kcal 32.5g

12  **牛乳**
ごはん

■ めかじきの彩土佐あんかけ
湘南ゴールド風味

- スパゲティナポリタン
- 蒸ししゅうまい
- 小松菜の
からししょうゆ和え
- ◇ かぶとコーンの
コンソメスープ



819kcal 32.6g

19  **牛乳**
ごはん

■ 豚肉と小松菜の炒め物

- ◇ 和風きのことおろしソース
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- 昆布豆
- れんこんとひじきのサラダ



841kcal 33.7g

26  **牛乳**
ごはん

■ 鶏肉とかぶのクリーム煮

- さばのハーブグリル
- わかめサラダ
- みかんのシロップ漬
- ◇ にんじんとコーンのスープ



812kcal 37.4g

27  **牛乳**
ごはん

■ ブルコギ

- カムジャジョリム
- チーズ
- キャベツののり和え
- ◇ りんごゼリー



801kcal 32.4g

THU

6  **牛乳**
ごはん

■ 鰹フライ・
タルタルソース

- 鶏肉と野菜のポン酢和え
- いりこ大豆のからめ和え
- たらこにんじんの
炒め物
- ◇ ジャガ芋と
ほうれん草のみそ汁



804kcal 33.7g

13  **牛乳**
ごはん

■ 肉野菜炒め

- ひじきと枝豆の豆腐カツ
- かぼちゃサラダ
- きんぴらこんに
- ◇ なめことねぎのみそ汁



862kcal 33.1g

20  **牛乳**
ごはん

■ 豚肉と
切り干し大根の煮物

- さつま芋コロッケ
- ブロッコリーのごまじょうゆ和え
- ほうれん草と
しらすの玉子炒め
- ◇ 湯葉としめじの
すまし汁



838kcal 31.9g

27  **牛乳**
ごはん

■ ハンバーグ
デミグラスソース

- チキンとわかめのサラダ
- キャロットソテー
- さつま芋のミルク煮
- ◇ 野菜と押麦のスープ



803kcal 36.5g

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
バランスイーター

FRI

7  **牛乳**
ごはん

■ つくねの照り焼き

- 栗五目ごはんの具
- 小松菜のおひたし
- 月見団子
- ◇ 水菜とえのきたけの
すまし汁



803kcal 33.1g

14  **牛乳**
ごはん

■ 鶏肉の
ガーリックマト煮

- ほうれん草とじゃが芋のソテー
- コーンクリームコロッケ
- バインアップルのコンポート
- ◇ キャベツと
大根のスープ



802kcal 33.0g

21  **牛乳**
ごはん

■ かれいの
野菜玉子あんかけ

- ひじきと大豆の煮物
- 小松菜とえのきたけのおひたし
- りんごの甘煮
- ◇ キャベツのみそ汁



804kcal 33.7g

28  **牛乳**
ごはん

■ ハンバーグ
デミグラスソース

- チキンとわかめのサラダ
- キャロットソテー
- さつま芋のミルク煮
- ◇ 野菜と押麦のスープ



803kcal 36.5g

7日 Pickup  **行事食「十三夜」**



栗名月や豆名月とも
呼ばれます

17日 Pickup  **秋の味覚**



旬のさつま芋を味わおう！

鶏肉とさつま芋のオイスター炒め

24日 Pickup  **牛肉使用**



牛肉のうまみたっぷり★

ビーフカレー

地産地消のススメ 地域で作られた食べ物を食べよう!

神奈川県では、農作物や水産物、畜産物など、幅広い食べ物が作られています。地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。今月は、毎週水曜日を「かながわ産品学校給食デー」として、神奈川県内で生産された食材を多く使用します。新鮮で美味しい地元の味を楽しんでください。

かながわ産品学校給食デーで使用する県産食材の主な生産地



地産地消の魅力

みんなで地産地消に取り組むと、いいことがたくさん!



かながわ産品学校給食デー

10月の毎週水曜日は、神奈川県内で生産された食材を多く取り入れています。
※天候等の影響により食材の産地が変更になる場合があります。



12日 NPO法人 横浜ガストロノミ協議会考案メニュー



横浜ガストロノミ協議会とは...

横浜を愛するシェフ、パティシエ、ソムリエ、バーテンダーなどの「食」のプロフェッショナル達が、横浜を「世界に通用するグルメ都市」にするという構想のもとに集い、2004年に発足しました。豊かな食文化を持つ街・横浜の国内外へのアピール、子どもや大人への食育活動、次世代の食の担い手の育成活動など様々な活動を行い、横浜の食文化をさらに盛り上げ、横浜の発展に役立てることを目的としています。

生産者さんの声

ハッ橋農園 代表

ハッ橋 政彦さん



ハッ橋農園は、横浜市旭区の住宅地の中にあります。代表のハッ橋さんは、農業の発展のため、農家を目指す方への研修や、食育活動にも力を入れています。



作っている野菜は年間60〜70種類!

今の時期は小松菜、なす、きゅうり、大根などを育てています。とれたての美味しい野菜は農園前にある自販機や市内の直売所で販売しているほか、市場や近隣の小学校にも届けています。

地産地消の良さは、「いろいろな人と仲良くなれること」

直売所などではお客さんと直接話ができるので、野菜の旬や、その野菜を育てた過程を伝えられるのが嬉しいですね。



野菜の美味しい食べ方や豆知識などをお客さんに伝えていました★

農業の一番の魅力は...

やっぱり収穫するときの嬉しさです。自分で苦労して育てた野菜を収穫する喜びや嬉しさを、みなさんにもぜひ知ってほしいです。



中学生のみなさんへ

ぜひ食べることに興味をもって、いろいろな食べ物を美味しく食べて満足してください!

食育にも力を入れています

子どもたちへ野菜について話したり、野菜の育て方の疑問や悩みを答えたりします。一緒に農園に行くこともあります。

食事で四季を楽しもう!

10月7日(金) 行事食

十三夜献立



10月8日(土)は十三夜です。十三夜とは、旧暦の9月13日の夜のことを言います。この日は十五夜に次いで月が美しい日だと言われ、月見をして、収穫を祝う習慣があります。十五夜がその時期の収穫物である里芋をお供えすることから「芋名月」と呼ばれるのに対し、十三夜は栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます。

中学校給食に関するご案内

中学校給食を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

STEP1 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。

STEP2 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

学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入れることができます。

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、なるべく事前注文をお願いします。

STEP3 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