

10日 Pickup

人日の節句

新年を迎える行事食★

行事食「正月」「人日の節句」

筑前煮・鯛の照り焼き・黒豆・紅白なます・七草がゆ

20日 Pickup

自分でかけるカップソース★

旬の鰯をカリッと揚げます。
和風のカレーあんをかけて召し上がれ!

鰯のカレーあんかけ

25日 Pickup

男子ラグビーチーム

横浜キヤノンイーグルスの選手が
食べている和食メニュー♪

鶏の甘辛唐揚げ風

みそおでん・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ

MON

9

成人の日

16

牛乳
ごはん

■ 生揚げと野菜のそぼろ煮

- わかさぎフライ
- キャベツの磯香和え
- かぼちゃサラダ
- ◇ なめこほうれん草のみそ汁

833kcal 31.8g

23

牛乳
ごはん

■ 鰯のソテートマトソース

- 鶏肉と野菜のコンソメ煮
- チーズ
- コーンクリームコロッケ
- ◇ ほうれん草とたまねぎのスープ

832kcal 36.0g

30

牛乳
ごはん

■ ハンバーグ和風ソース

- 大根と小松菜のツナマヨサラダ
- ひじきふりかけ
- 白菜のおか和え
- ◇ ごぼうのみそ汁

地産地消

823kcal 31.9g

TUE

10

牛乳
お祝いごはん(赤米)

和食を味わうメニュー

■ 筑前煮

- 鯛の照り焼き・青菜のおひたし
- 黒豆
- 紅白なます
- ◇ 七草がゆ

人日の節句

823kcal 33.7g

17

牛乳
ごはん

■ 鯉フライ

- れんぶ
- きゅうりとわかめの土佐酢和え
- みかんのシロップ漬け
- ◇ じゃが芋とにらのみそ汁

れんぶ…徳島県の郷土料理で、金時豆などの豆類を使った五目煮豆のこと。正月や祝いの際に食べられる。

821kcal 30.8g

24

牛乳
ごはん

■ 肉じゃが

- 煮菜
- ツナごぼうサラダ
- レモンゼリー
- ◇ 豆腐とわかめのみそ汁

レモンゼリー…広島県はレモン生産量日本一!

813kcal 34.4g

31

牛乳
ごはん

■ かしのすき焼き

- さばの塩焼き
- きんぴらごぼう
- しば漬け和え
- ◇ 湯葉のすまし汁

しば漬け…京都市を代表する漬物の一つ。なすやきゅうりなどを、しその葉とともに塩漬けて作られる。

823kcal 38.6g

WED

11

牛乳
ごはん

■ カレービーンズシチュー

- チーズオムレツ
- ブロッコリーのかしらマヨ和え
- キャベツのソテー
- ◇ かぶとたまねぎのスープ

803kcal 33.3g

18

牛乳
ごはん

■ 豚肉と野菜のヨーグルトみそ炒め

- 海藻じゃこサラダ
- 昆布豆
- きんぴられんこん
- ◇ かきたま汁

814kcal 36.8g

25

牛乳
ごはん

■ 鶏の甘辛唐揚げ風

- みそおでん
- りんごの甘煮
- ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
- えのきたけとねぎのすまし汁

837kcal 30.7g

26

牛乳
ごはん

■ 豚肉と切り干し大根の煮物

- 厚焼き玉子・昆布佃煮
- 小松菜のかしらしょうゆ和え
- フライドポテト
- ◇ キャベツとたまねぎのみそ汁

地産地消

821kcal 33.2g

THU

12

牛乳
ごはん

■ 回鍋肉

- 揚げぎょうざ
- さつま芋の甘煮
- ほうれん草ともやしの中華和え
- ◇ 玉子スープ

839kcal 31.3g

19

牛乳
ごはん

■ 麻婆豆腐

- チンゲン菜と玉子の炒め物
- 蒸ししゅうまい
- 切り干し大根の中華和え
- ◇ 白菜の中華スープ

地産地消

820kcal 32.2g

26

牛乳
ごはん

■ 豚肉と切り干し大根の煮物

- 厚焼き玉子・昆布佃煮
- 小松菜のかしらしょうゆ和え
- フライドポテト
- ◇ キャベツとたまねぎのみそ汁

地産地消

821kcal 33.2g

FRI

13

牛乳
ソフトフランスパン

■ 鶏肉と野菜のクリーム煮

- さばのハーブグリル
- キャロットサラダ
- カクテルゼリー
- ◇ トマトと押麦のスープ

812kcal 42.7g

20

牛乳
ごはん

■ 鰯の唐揚げ

- ◇ カレーあん
- ひじきと大豆の煮物
- 豚肉と長ねぎのごま炒め
- キャベツと小松菜の即席漬け

809kcal 33.4g

27

牛乳
ごはん

■ ひじきと枝豆の豆腐カツ

- ツナそぼろ
- 小松菜とにんじんのピリ辛炒め
- かぼちゃの甘煮
- ◇ 大根と油揚げのみそ汁

831kcal 30.4g

18日 Pickup

女子ラグビーチーム

YOKOHAMA TKMの選手が
食べている和食メニュー♪

豚肉と野菜のヨーグルトみそ炒め

海藻じゃこサラダ・きんぴられんこん・かきたま汁

24日 Pickup

中国地方 郷土料理

家庭で手早くおいしくたくさん作れる。
日常のおかずとして愛されてきました。
野菜といりこのうま味を味わえます。

広島県の郷土料理「煮菜」

31日 Pickup

近畿地方 郷土料理

天神さんの守護神が牛であることから、
天満宮の秋祭りのお祝いの席では、
鶏のすき焼きが食べられるとされています。

奈良県の郷土料理「かしのすき焼き」

関西地方では食用の鶏肉を「かしわ」と呼んでいます。

和食は、日本独自の気候・風土の中で育まれてきた、日本の伝統的な食文化です。

担当栄養士より



火曜日は和食を味わうメニューです。
新年の行事食や、郷土料理を楽しんでもらえたり嬉しいです。

基本味のひとつ「うま味」を知っていますか？

和食の要 「うま味」の秘密に迫る！



うま味の発見者は日本人

- 1908年、東京帝国大学・池田菊苗博士は、日本人が古くから料理に使っていた昆布だしのおいしさの正体が、**グルタミン酸**であることを発見。その味を「うま味」と名づけました。
- その後、かつお節のうま味が**イノシン酸**、干し椎茸のうま味が**グアニル酸**であることが日本の科学者たちにより発見されました。
- 日本で研究開発されたうま味は、新しい基本味として国際的に認められ、「**UMAMI**」として世界中に広く知られています。



うま味はさまざまな食品に含まれている

うま味を多く含む食品一覧

グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
昆布 のり トマト にんじん たまねぎ 大豆 干し椎茸 チーズ 緑茶	かつお節 煮干し あじ まぐろ さば 豚肉 鶏肉	干し椎茸 きくらげ のり

うま味は、食材のもち味を引き立て、料理の味に深みを加える大切な味です。

毎週
火曜日は

和食献立

和食では、魚介や野菜からうま味成分を抽出して作るだしを、さまざまな料理のベースとして使います。



他にも
こんな
秘密が...

「うま味の相乗効果」でよりおいしく！

- グルタミン酸と、イノシン酸・グアニル酸を組み合わせると、相乗効果でうま味が数倍にも高まることが知られています。



うま味を生かした食事には減塩効果も！

- うま味は素材や調味料の味を引き立てるため、塩分を控えても満足感を得られる味つてとなります。



食×スポーツ

横浜を拠点として活動するラグビートップチーム「YOKOHAMA TKM」と「横浜キャノンイーグルス」の食堂で選手たちも食べている和食メニューをご紹介します。

YOKOHAMA TKM
2011年に戸塚で結成された女子ラグビーチームです。15人制と7人制の両方で活動しています。

横浜キャノンイーグルス
ジャパンラグビーリーグワンのDIVISION1に所属するラグビーチームです。2021年7月から、横浜の名を冠したチームとして新たに活動を開始しました。

18日
●海苔じゃこサラダ
●豚肉と野菜のヨーグルトみそ炒め
●さんぽりんこん
●かきたま汁

25日
●みそおでん
●鶏の甘辛唐揚げ風
●プロッコリーとカリフラワーのサラダ

ラグビー選手に必要な栄養素を取り入れることはもちろんですが、食事である以上楽しみながら食べていただける事を大事に考えたメニュー作りをしています。また、栄養価の中でも脂質を抑えた献立が必要となる中で、脂質の低い和食のメニューを提供し栄養価の調整に役立っています。

※提供していたレシピを給食用に一部アレンジしています。

食事で四季を楽しもう！ 1月10日(火)

正月 人日の節句

正月には「めでたさを重ねる」という意味合いで重箱に詰めた料理を食べる風習があります。中に詰める料理には、それぞれに五穀豊稔、不老長寿、子孫繁栄などを願う意味合いがこめられています。また、普段料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあり、保存のきく料理が多くなっています。

1月7日は「人日の節句」で、春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れた七草がゆを食べる風習があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、一年の無病息災を願う意味があります。また、年末年始や正月に食べすぎて疲れた胃腸をいたわる意味もあります。

保護者の皆様へ

中学校給食公式Instagramをはじめました
日々の献立紹介、栄養士によるメッセージ動画、食の豆知識など、様々な魅力をお届けしています！

フォローはこちらから
@school_lunch_yokohama_official

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。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。

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、なるべく事前に注文をお願いします。

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

3日 Pickup

節分

「鬼は外! 福は内!!!」
豆まきをして、鬼を追い払いましょう

行事食「節分」
鰯の梅煮・五目豆

10日 Pickup

ウクライナ料理
チキンカツ・オリヴィエサラダ・きのこソテー・ポルシチ

オリヴィエサラダ
マヨネーズを使うポテトサラダのことも言われていたサラダです。

ウクライナ

ポルシチ
世界三大スープの一つ、「ポルシチ」はウクライナ発祥の料理です。ビーツの鮮やかな赤色が特徴です。

きのこソテー
きのこは大好きな食べられる食材。きのこの切りは主要なレジェの一つでもあります。

17日 Pickup

新潟県の郷土料理
タレかつ丼のつべ

タレかつ丼
新潟の地味では、早くから洋食文化が入り、タレかつ丼が人気となりました。

つべ
里芋を主材料とし、こんにゃくや野菜などを薄切の煮しけり煮た家系料理。お正月、お祭り、お盆、冠婚葬祭などでよく食べられます。

タレかつ丼の具を
ごはんと一緒に食べましょう!

2月是一年で一番寒い時期です。日頃から「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な休養」を意識して、免疫力を高め、細菌やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。



6 牛乳 ごはん

白身魚フライ

- レバニラ炒め
- 粉吹きさつま
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- キャベツとたまねぎのみそ汁

827kcal 33.6g

13 牛乳 ごはん

肉じゃが

- 小鍋フライ
- きんぴらごぼう
- わかめとキャベツの甘酢和え
- かぶと小松菜のみそ汁

815kcal 31.5g

20 牛乳 ごはん

チキンカレー

- チーズオムレツ
- バジルフライドポテト
- 小松菜とコーンのソテー
- トマトと押麦のスープ

809kcal 33.1g

27 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
- 磯香和え
- さつま芋の甘煮
- 湯葉のすまし汁

地産地消 808kcal 35.7g

7 牛乳 ごはん

ザンギ・ブロッコリー

- ラーメンサラダ
- チーズ
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- わかめスープ

846kcal 38.0g

14 牛乳 ごはん

麻婆豆腐

- 揚げごうざ
- チンゲン菜のじゃこ炒め
- 切り干し大根の中華和え
- 中華玉子スープ

840kcal 30.3g

21 牛乳 ごはん

豚丼の具

- きびごの南蛮漬け
- 昆布豆
- ほうれん草のおひたし
- 豆腐とわかめのみそ汁

809kcal 38.4g

28 牛乳 ごはん

生揚げのそぼろ煮

- 海藻サラダ
- 金時煮豆
- なばと玉子の炒め物
- きのこのみそ汁

地産地消 800kcal 33.5g

1 牛乳 ごはん

鰯の野菜あんかけ

- 蒸ししょうまい
- ごぼうサラダ
- レモンゼリー
- 豆腐とえのきたけの中華スープ

822kcal 30.3g

8 牛乳 ごはん

豚ごぼう炒め

- さばの塩焼き
- がんもどきの煮物
- 小松菜とキャベツのごま和え
- なめこねぎのみそ汁

807kcal 37.1g

15 牛乳 ごはん

ハンバーグ

- デミグラスソース
- 鶏肉とキャベツのコンソメ煮
- のり塩ポテト
- ひじきサラダ

835kcal 33.9g

22 牛乳 ごはん

鰯のあんかけ

- ひじきとじゃが芋の煮物
- ブロッコリーのおかか和え
- カクテルゼリー
- ごぼうのみそ汁

地産地消 818kcal 32.5g

食具持参のお願い
お気に合わせて、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!!

2 牛乳 ごはん

ビビンバ (肉・卵)

- ナムル
- じゃが芋のピリ辛煮
- 黄桃コンポート
- チンゲン菜のスープ

806kcal 35.5g

9 牛乳 ごはん

めかじきのチリソース

- 鶏肉と大豆のオイスター炒め
- もやしとくるげの中華和え
- フルーツ杏仁
- にら玉スープ

812kcal 35.4g

16 牛乳 ごはん

チリコンカン

- コロッケ
- かぼちゃのツナマヨ和え
- ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
- ジュリエンスープ

826kcal 31.0g

23 牛乳 ごはん

天皇誕生日

【お詫言と訂正】
「令和4年12月横浜市中学校給食献立表」裏面の内容に誤りがありました。
◆食育コラム「世界の食文化」のエジプト、インドについての内容(誤) 食器を使わず手で食べる (正) 食具を使わず手で食べる
以上、訂正させていただきます。お詫言申し上げます。
※補足 今回のコラムはその地域における慣習としての食文化を紹介したものであり、その地域の全ての人に当てはまるものではありません。また、現在の実情とは異なる場合もあります。

3 牛乳 ごはん

鰯の梅煮

- さやいんげんのごま和え
- 五目豆
- なばなのからしマヨ和え
- きなこわらびもち
- 沢煮梅

834kcal 31.8g

10 牛乳 ソフトフランスパン

チキンカツ

- オリヴィエサラダ
- きのこソテー
- 白桃コンポート
- ポルシチ

826kcal 33.1g

17 牛乳 ごはん

タレかつ丼の具

- のつべ
- れんこんのきんぴら
- 白菜の即席漬け
- 油揚げとかぶのみそ汁

812kcal 31.1g

24 牛乳 ごはん

芋煮

- 揚げだし豆腐
- 冷や汁
- りんごの甘煮
- わかめのみそ汁

802kcal 30.7g

7日 Pickup

中学校給食のために考案された北海道の郷土料理
北海道 郷土料理

横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している狩野明子さんが監修

北海道の郷土料理
ザンギ・ラーメンサラダ・鮭のちゃんちゃん焼き風

15日 Pickup

ハンバーグデミグラスソース

自分でかけるカップソース
ハンバーグにかけて食べましょう!

24日 Pickup

山形県の郷土料理
芋煮・冷や汁

取巻煮や地域交流の場として県外で大きな鍋を囲む「芋煮会」は300年ほどより行われていたそうです!

上杉謙信の出陣時の献立の一つとして伝わっています。「芋」と呼ばれますが、長らく「芋」の「あずき」のことです。

寒い地域の食事に学ぶ 寒さに負けない食事の工夫

郷土料理とは、それぞれの地域の気候やとれる食材を生かして、その地域に合った調理方法で作られ続け、現在まで伝えられてきた料理です。2月は「寒さに負けない食事の工夫」を寒い地域の食事に学んでいきましょう。

10日 ウクライナ料理



ウクライナのオデーサ市は横浜市の姉妹都市です。1、2月は非常に寒く、最高気温が氷点下の日もあります。

17日 北陸地方 新潟県の料理



冬季は気温が低く雪の降ることが多いので日照時間が少なくなります。

24日 東北地方 山形県の料理



多雨多湿で冬季には北西の季節風が強く、吹雪くこともあります。

体を温める料理

体が冷えると免疫力が低下してしまいます。寒い地域に伝わる料理には、ウクライナの「ボルシチ」、新潟県の「のっぺ」、山形県の「芋煮」など温かい煮込み料理が多くあります。

また、体温を高く維持するにはエネルギー消費が多くなるので、ウクライナではバターやマヨネーズを使った高カロリーの料理がよく食べられます。



免疫力UP情報

体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫力が高まります。エネルギー源となる炭水化物をしっかりとる以外にも、筋肉をつけると代謝が上がり、体温が上がります。

知恵と工夫から生まれた「保存食」

農作物を採取できない冬を乗り切るために、多くの保存食が生まれました。

漬物

野菜を始めとするさまざまな食材を食塩、しょうゆ、米ぬか、みそなどに漬込み、保存性を高めるとともに熟成させ、風味を良くした食品です。

ウクライナで冬の保存食として作られる野菜やきのこの「ピクルス」や豚の脂身を塩漬けにした「サーロ」も漬物の仲間です。

凍み豆腐

薄く切り分けた豆腐を一晩外に出して凍らせ、1枚ずつワラでつなぎ、戸外に干し、昼夜の気温差で「凍る」と「溶ける」を10日程繰り返して作る、天然のフリーズドライ食品です。山形県の「冷や汁」など多くの郷土料理で使われる伝統的な保存食です。同じように「凍る」「溶ける」を繰り返して作る乾物として、他にも「凍りもち」「凍み大根」などがあります。

免疫力UP情報

ぬか漬けや白菜漬けなど、野菜についている乳酸菌などで発酵する漬物は、腸内環境を改善する効果があります。免疫細胞の約70%は腸に存在します。腸内の善玉菌を増やすことで腸の働きがよくなり、免疫細胞が働きやすくなります。



横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している村野さんが、中学校給食のメニューを考案してくれました。



横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している村野さん

横浜F・マリノスのアカデミー(※)の選手には、毎日の朝食を自分で考えて用意したり、旬の物を進んで食べたりといったことを続けていくことが、サッカーに必要な体づくりはもちろん、免疫力を高めて風邪をひきにくくするなど、日常生活や将来の自分にも生きてくるのだと伝えています。

中学生のみならずには毎日の食事の中で「丈夫な体は一日ではできない」ことを意識して学び、自分に必要な食事を自分で選べる力をつけていって欲しいと願っています。毎日の食事を大切に過ごしてくださいね。

※アカデミー：プライマリー(小学校3年生～6年生)、ジュニアユース(中学生)、ユース(高校生)で構成され、世界で活躍する選手の輩出を目指す育成組織

村野 明子さん
Sunday Monday Kitchen
日産スタジアム内日産ウォーターパーク入場ゲート横に2022年4月9日にオープンしたレストラン

5種類の栄養素でバランスを整えています



村野さんは北海道に住んでいたことがあり、その時に「同じから揚げなのに名前がザンギ!」「サラダにラーメン?」など多くの驚きとともに世界観が広がった経験があるそうです。

成長期の中学生に不足しがちなカルシウム(白)をチーズ、鉄分(黒)をわかめで補って5種類の栄養素がバランスよく入るようにされています。ザンギに添えたブロッコリーにはビタミン(緑)が多いため、寒い時期の体調管理におすすめのことです。

食事で四季を楽しもう!

2月3日(金) 節分



節分とは「季節の分かれ目」という意味で、立春の前の日を言います。「鬼は外、福は内」というかけ声とともに豆をまき鬼が家に入らないよう、鬼が嫌がる臭いのイワシの頭をとげのある枝のついた枝に刺して飾る風習があります。

地域によっては恵方に向けて恵方巻を食べる風習もあります。



保護者の皆様へ



中学校給食公式Instagramをはじめました
日々の献立紹介、栄養士によるメッセージ動画、食の豆知識など、様々な魅力をお届けしています!

フォローはこちらから!

@school_lunch_yokohama_official



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。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。

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。

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