



① エネルギー ② たんぱく質
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養値です。
※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。

3日 Pickup

行事食「桃の節句」

13日 Pickup

プルコギ丼の具

ごはんにのせて食べましょう!

22日 Pickup

えびつみれの春野菜あんかけ・かぶとみつばのみそ汁

MON

春になると、冬の寒さに耐えた食材たちが一気に瑞々しく成長します。今月の献立は、そのような春の訪れを感じる食材を多く取り入れました。

TUE

担当栄養士より

WED

春の食材たっぷりメニュー

1 牛乳 ごはん

■ 豚肉とたけのこのオイスター炒め

- えびとチンゲン菜のクリーム煮
- にらまんじゅう
- 杏仁豆腐
- わかめスープ

807kcal 38.8g

6 牛乳 ごはん

■ 鶏肉の竜田揚げ

- わかめとキャベツのじゃこサラダ
- 金時煮豆
- きんぴらごぼう
- 沢煮椀

840kcal 30.0g

7 牛乳 ごはん

■ 肉じゃが

- きびなごフライ
- 小松菜とえのきたけのおかか和え
- ひじきの煮物
- なめこのみそ汁

814kcal 32.8g

8

卒業式

13 牛乳 ごはん

■ プルコギ丼の具

- じゃが芋のピリ辛煮
- ナムル
- カクテルゼリー
- 玉子スープ

800kcal 34.6g

14 牛乳 ごはん

■ 白身魚フライ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- ブロッコリーのほん酢和え
- にんじんしりしり
- 豆腐とほうれん草のみそ汁

822kcal 35.0g

15 牛乳 ごはん

■ 鯖のみぞれあんかけ

- じゃが芋のそぼろ煮
- ひじきふりかけ
- ふさと油揚げの煮物
- ごぼうと小松菜のみそ汁

829kcal 33.9g

20 牛乳 ごはん

■ チキンカツ

- デミグラスソース
- キャベツのスープ煮
- にんじんと鶏ささみのごま和え
- パイナップルのシロップ漬け

833kcal 31.0g

21

春分の日

22 牛乳 ごはん

■ えびつみれの春野菜あんかけ

- 豚とごぼうのごま炒め
- 昆布豆
- もやしときゅうりの甘酢和え
- かぶとみつばのみそ汁

842kcal 33.5g

2 牛乳 ごはん

■ ポークカレー

- ごぼうとツナのマヨサラダ
- チーズ
- ブロッコリーのスープ煮
- ミネストローネ

819kcal 35.5g

9 牛乳 ごはん

■ 麻婆豆腐

- 蒸ししゅうまい
- チンゲン菜のサラダ
- にらと玉子の炒め物
- 中華スープ

815kcal 30.7g

16 牛乳 ごはん

■ 豚肉のケチャップソテー

- コロッケ
- きのこソテー
- キャベツとコーンのサラダ
- あまなつゼリー

848kcal 30.5g

23 牛乳 ごはん

■ ハンバーグ

- きのこクリームソース
- 大豆とツナのカレー炒め
- キャベツの甘酢サラダ
- りんごの甘煮
- じゃが芋とコーンのスープ

810kcal 32.3g

3 牛乳 雑穀ごはん

■ めげのあんかけ

- 旨煮
- 小松菜ともやしのからししょうゆ和え
- 三色杏仁ゼリー
- かきたま汁

805kcal 35.9g

10 牛乳 ロールパン

■ アマトリチャーナ

- さばのハーブグリル
- オリーブオイル
- ツナと白いんげん豆のサラダ
- レモンゼリー
- キャベツとにんじんのスープ

800kcal 32.8g

17 牛乳 ごはん

■ 生揚げのそぼろ煮

- コロケ
- さばの塩こうじ焼き
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- キャベツと小松菜の炒め物
- じゃが芋とわかめのみそ汁

806kcal 36.7g

24 牛乳 ごはん

■ 鶏ごぼう炒め

- 豆苗と凍り豆腐の玉子炒め
- 小松菜としめじのごま和え
- きなこわらびもち
- キャベツとえのきたけのみそ汁

814kcal 36.8g

10日 Pickup

イタリア

■ アマトリチャーナ

オリーブオイル・ツナと白いんげん豆のサラダ

Buon appetito! (召し上がれ)

20日 Pickup

■ チキンカツ デミグラスソース

自分でかけるホットソース☆

23日 Pickup

■ ハンバーグきのこクリームソース

人気のハンバーグに新しいソース!

野菜をしっかりとろう!

1日に必要な野菜摂取量はどれくらい?

350g! そのうち緑黄色野菜 120g、
淡色野菜 230g が目安。

日本人の野菜摂取量の平均値は280gで、あと70g足りていません…。特に若者や中年層が足りていないという結果が出ています。

なぜ350gなの?

カリウム、食物繊維、ビタミンは、様々な疾患の予防に役立つことが報告されています。これらの栄養素の摂取源として野菜の割合が高く、十分に摂取するために必要な野菜の量は1日350g以上と考えられています。

野菜は生と加熱したもののどちらがよい?

生野菜、加熱野菜のどちらにも利点があります。

生野菜…ビタミンCのような加熱に弱い栄養素をそのまま摂取できます。

加熱野菜…かさが減るのでたくさんの量を食べることができます。



上手に
組み合わせ
て食べましょ。

参考：厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」

野菜 350g はこのくらい

料理に換算すると小鉢 5皿分!

例

- 小松菜のおひたし
- 野菜炒め
- 具だくさん味噌汁
- サラダ
- 切干大根の佃煮



食事で四季を楽しもう!

桃の節句 (ひなまつり) 3月3日(金)

3月3日は五節句の一つ「桃の節句」です。桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。桃の節句で飾って食べられる三色の「ひし餅」は、赤色は桃の花、白色は雪、緑色は新芽と、春の情景を表しています。その他にも長寿や良縁を願って「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」を食べる習慣があります。



国際理解メニュー イタリア料理

南北に長いイタリアは、地形、気候、歴史が多様であるため、一口にイタリア料理といっても地域によって大きな違いがあります。

レモンゼリー
地中海に浮かぶシチリア島は一年中温暖な気候で、レモンの産地として有名。

ツナと白いんげん豆のサラダ
イタリアの家庭では定番のサラダ。



アマトリチャーナ
イタリアでは代表的なトマトソースを使ったパスタ料理。本場イタリアでは、「パンチェッタ」という塩漬された豚肉を使用することが多い。

3月10日のロールパンは神奈川県産小麦100%!



神奈川県産小麦の主産地である秦野市で収穫した小麦を使用します。



- 品種：パン用強力粉「ゆめかおり」
- 特徴：たんばく質含有率が高いため、焼き上がりがふっくらしやすい



日本で消費される小麦は8割以上が輸入品です。
令和3年度 小麦のカロリーベース食料自給率(農林水産省)

丹沢山の美味しい水で育つ安全安心な小麦です!

小麦農家さんから
秦野小麦出荷組合 代表
小泉貴寛さんと奥様



パン用小麦の栽培を始めたきっかけ
使っていない農地を活用するために大豆の栽培を始め、空いた期間の裏作として、当時珍しかったパン用小麦の栽培を始めました。
大変なことや嬉しいこと
小麦は動物に食べられることもありますし、収穫時期が梅雨と重なるので、雨の中の作業になることも多く大変です。
でも、地元のパン屋さんで自分たちの作った小麦を使ったパンが売られているのを見ると嬉しいです。



パン製造工場のみなさんの思い

- 県産小麦のパン作りを通して、地元農地を守ることにつながるのが嬉しいです。
- 子どもたちが安心して食べられる環境を守りたいと思っています。

子どもたちに喜んでもらえることが何よりも嬉しいです!

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!

@schoollunch_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



横浜市中学校給食献立表

yokohama school lunch, April 2023

令和5年

4月



栄養表記について

①…エネルギー ②…たんぱく質
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価です。
※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。

アレルギー情報は
こちら



今月の \PICK UP/ 献立



10日

入学・進級おめでとう!

緑起のよい赤米、春が旬の鱈や野菜を組み合わせたお祝いの献立です。

お祝いごはん・鱈のみそだれがけ



11日

小学校給食ウィーク

4月に小学校給食でも同じおかずが出ます。

白身魚フライ・野菜のスープ煮



17日

肉とナムルをごはんと混ぜて食べましょう★

ビビンバ



20日

春を感じよう

春に旬を迎える食材を楽しんでください。

めばるのあんかけ・キャベツの煮びたし



25日

中学校給食の定番人気メニュー

麻婆豆腐・揚げぎょうざ



28日

自分でかけるカップソース

チキンとブロッコリーのソテーにトマトソースをかけて食べましょう!

チキンとブロッコリーのソテー トマトソース

MON

TUE

WED

THU

FRI

\PICK UP/

10 牛乳
お祝いごはん(赤米)

- 肉じゃが
- 鱈のみそだれがけ
- 金時煮豆
- キャベツと小松菜のおひたし
- ◇ 豆腐と三つ葉のすまし汁

800kcal 35.9g

\PICK UP/

11 牛乳
ごはん

- 白身魚フライ
- 野菜のスープ煮
- アスパラガスとウインナーのソテー
- ひじきサラダ
- ◇ ミネストローネ

806kcal 31.9g

小学校給食ウィーク

12 牛乳
麦ごはん

- ハンバーグてりやきソース
- ツナそぼろ
- たけのこの土佐煮
- にらともやしのごま酢和え
- ◇ 豚汁

828kcal 35.5g

13 牛乳
ごはん

- 生揚げのそぼろ煮
- 磯香和え
- じゃが芋のじゃこきんぴら
- りんごの甘煮
- ◇ なめこねぎのみそ汁

803kcal 32.1g

14 牛乳
ソフトフランスパン

- ペンネミートソース
- コロッケ
- ブロッコリーのスープ煮
- コーンサラダ
- ◇ かぶとたまねぎのスープ

800kcal 30.0g

\PICK UP/

17 牛乳
ごはん

- ビビンバ(肉)
- ビビンバ(ナムル)
- じゃが芋とさつま揚げのピリ辛煮
- 黄桃コンポート
- ◇ わかめと豆腐のスープ

791kcal 36.1g

18 牛乳
ごはん

- 旨煮
- 鱈の塩焼き
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- グリンピースの玉子とじ
- ◇ 小松菜とたまねぎのみそ汁

808kcal 37.5g

19 牛乳
ごはん

- 回鍋肉
- 切り干し大根の中華サラダ
- 揚げしゅうまい
- チンゲン菜としめじの炒め物
- ◇ いちごゼリー

815kcal 32.1g



\PICK UP/

20 牛乳
ごはん

- めばるのあんかけ
- キャベツの煮びたし
- ひじきふりかけ
- かぼちゃサラダ
- ◇ 豆腐のみそ汁

812kcal 30.9g

21 はっ酵乳(ストロベリー)
ごはん

- ポークカレー
- 海藻じゃこサラダ
- えび入り揚げつみれ
- じゃが芋とさやえんどうのソテー
- ◇ にんじんとコーンのスープ

814kcal 30.1g

24 牛乳
ごはん

- 鶏肉とかぶのクリーム煮
- 鱈のハーブグリル
- 豆ツナサラダ
- レモンゼリー
- ◇ 野菜と押麦のスープ

815kcal 39.3g

25 牛乳
ごはん

- 麻婆豆腐
- 揚げぎょうざ
- 青菜炒め
- 中華和え
- ◇ あまなつゼリー

846kcal 30.3g

26 牛乳
ごはん

- 鶏肉の竜田揚げ
- わかめとキャベツのぼん酢和え
- ツナとにんじんのカレー炒め
- きなこわらびもち
- ◇ じゃが芋と小松菜のみそ汁

835kcal 30.8g

27 牛乳
ごはん

- 鱈の香味だれがけ
- ひじきと大豆の煮物
- ほうれん草のおひたし
- 厚焼き玉子
- ◇ ごぼうのみそ汁

815kcal 35.7g

28 はっ酵乳(プレーン)
ごはん

- チキンとブロッコリーのソテー
- パスタサラダ
- チーズ
- 小松菜とウインナーのマスタードソテー
- ◇ トマトソース

809kcal 35.5g

トマトソースはチキンとブロッコリーのソテーにかけて食べましょう



担当栄養士より

「小学校給食ウィーク」では、4月に小学校で実施する献立におかずを2~3品追加して提供します。



キャベツ



たまねぎ



じゃが芋



三つ葉



にら



アスパラガス



たけのこ



グリンピース



かぶ



さやえんどう



鱈



めばる



ひじき



わかめ



いちご



あまなつ

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!



成長期だからこそ、栄養量もアップ!

中学生になると小学生よりも必要な栄養量が増えます。学校での生活時間が長くなるなど生活リズムが大きく変化したり、心身が著しく成長したりする時期だからです。

給食でとりたい栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
小学生 8～9歳	650kcal	21～33g	14～22g	350mg	3mg	200μg RAE	25mg	4.5g以上
中学生 12～14歳	830kcal	27～42g	18～28g	450mg	4.5mg	300μg RAE	35mg	7g以上

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準(文部科学省基準より)

中学校給食は必要な栄養量が増える分おかげがプラス!

小学校給食の献立

- ・麦ごはん・牛乳
- ・ツナそぼろ
- ・豚汁

プラス

ハンバーグてりやきソース

- ・たけのこの土佐煮
- ・にらともやしのごま酢和え

12日(水)
の
中学校給食



小学校給食の献立

- ・ごはん・牛乳
- ・生揚げのそぼろ煮
- ・磯香和え

プラス

じゃが芋のじゃこきんぴら

- ・りんごの甘煮
- ・なめこねぎのみそ汁

13日(木)
の
中学校給食



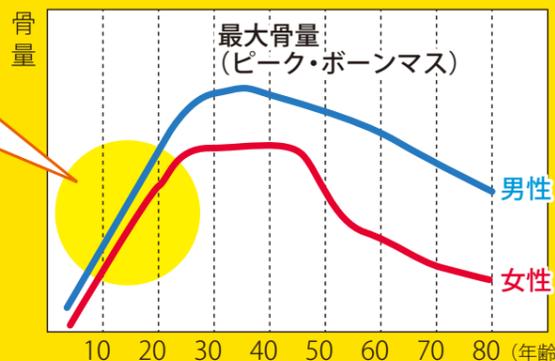
成長期に特にしっかりとりたい栄養素

カルシウム

- ☑ 骨や歯をつくる
- ☑ 心臓や筋肉のはたらきを助ける
- ☑ 出血を止める
- ☑ 気持ちを落ち着かせる

成長期は、骨をつくるはたらきが最も活発になり、一日に必要なカルシウム量が生涯で最も多くなる時期です。この時期にしっかりとカルシウムをとり、丈夫な骨をつくるのが将来の健康な体づくりや骨粗しょう症予防などにつながります。

加齢による骨量の変化



成長期の今こそ、カルシウムをしっかりとって骨量を増やしておくことが大切!



カルシウムを多く含む食品



プラス ビタミンDと一緒にとると... 吸収力UP↑



中学校給食では、中学生が特に不足しがちなカルシウムを一日に必要な量のおよそ50%とることができるように献立を作成しています。

食事四季をたのしもう

春を感じよう献立 4月20日(木)

長い冬を越えて次第に暖かくなり、植物が芽を出すこの時期に旬を迎えた食品を豊富に使っています。



ごはん・めばるのあんかけ・キャベツの煮びたし・ひじきふりかけ・かぼちゃサラダ・豆腐のみそ汁



めばる

漢字で「目張」と書くように、大きく張り出した目玉が特徴の魚です。春が訪れると産卵のため浅瀬に移動することから、春を告げる魚として「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれます。



キャベツ

秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するものを「春キャベツ」と言います。「春キャベツ」は柔らかく、甘みがあるのが特徴です。

食べ物の旬とは?

野菜、くだもの、魚介類などの、最も味のよい時期を旬といいます。魚でも野菜でも、とれる量の多い出盛り期がそのまま旬であることが多いものです。野菜やくだものには、それぞれの生育にあった気候・季節があり、栄養価も高くなります。魚では産卵直前の脂ののった時期であることが多いです。

給食では旬の食材をたくさん使っているよ!



皆さんの学校給食は私たちが調理しています!

中学校給食は、下の4社が製造し、中学校へお届けしています。

ハーベスト株式会社

提供区 西・港南・保土ヶ谷・旭・磯子・金沢・戸塚・栄・泉・瀬谷

学校生活の中でも楽しみの一つになる給食の時間。1人でも多くの生徒さんに美味しい!と思っただけのような給食を作ります。



株式会社美幸軒ひこう軒

提供区 鶴見・神奈川・港北

充実した中学校生活のお役に立てるよう、美味しく安全な食の提供に努めて参ります。



株式会社山路フードシステム

提供区 中・青葉・都筑

毎日給食の時間を楽しみにしていただけるように、安全で安心で美味しい給食を作ることを心がけています。



株式会社安田物産

提供区 南・緑

皆様、いつも給食を食べて頂き有難うございます。これからも、美味しい給食を目標に頑張ります。



保護者の皆様へ

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)

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。



アプリのダウンロードはこちら



Androidの方はこちら iPhoneの方はこちら



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



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!

@schoollunch_yokohama_official

