



横浜市中学校給食献立表

yokohama school lunch, May 2023

令和5年

5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

2日



鰹のごまみそ和え・鶏肉とたけのこの煮物

9日



鶏肉とじゃが芋のソテー チリソース

18日



ケチャップポーク・ひじきサラダ
さつま芋とりんごの甘酢煮・もやしと赤ピーマンのソテー・わかえびスープ

24日



牛肉じゃが・ひじきとしじみのふりかけ

29日



鰻のみぞれあんかけ

31日



レバニラ炒め

MON

1

牛乳
ごはん

地産地消

■ 豚肉のデミグラスソース煮

- キャベツとしらすのソテー
- フライドポテト
- ごぼうサラダ
- ◇ かぶとコーンのスープ

811kcal 34.9g

8

牛乳
ごはん

■ ハンバーグ和風ソース

- キャベツとツナの煮びたし
- 小松菜のソテー
- ポテトサラダ
- ◇ ごぼうのみそ汁

826kcal 33.2g

15

牛乳
ごはん

■ 小鯛(いわし)フライ ブロッコリー

- 豚肉と小松菜のごま炒め
- 金時煮豆
- かぶの煮びたし
- ◇ あおさのみそ汁

823kcal 33.7g

22

牛乳
麦ごはん

■ 生揚げのオイスター炒め

- いかとチンゲン菜の炒め物
- 蒸ししゅうまい
- フルーツ杏仁
- ◇ もやしとにらの中華スープ

806kcal 33.0g

29

牛乳
ごはん

■ 鰻(あじ)のみぞれあんかけ

- 鶏肉と凍り豆腐の煮物
- 小松菜のごま和え
- かぼちゃの甘煮
- ◇ キャベツとえのきたけのみそ汁

815kcal 37.7g

TUE

2

牛乳
ごはん

■ 鶏肉とたけのこの煮物

- 鰹(かつお)のごまみそ和え
- キャベツときゅうりの即席漬け
- きなこわらびもち
- ◇ わかめと豆腐のすまし汁

832kcal 37.6g

9

牛乳
ごはん

■ 鶏肉とじゃが芋のソテー

- 春巻
- チンゲン菜の炒め物
- みかんのシロップ漬け
- ◇ チリソース

チリソースは鶏肉とじゃが芋のソテーにかけて食べましょう

847kcal 32.0g

16

牛乳
ごはん

■ カレービーンズシチュー

- コールスロー
- チーズ
- ツナとピーマンのソテー
- ◇ じゃが芋とさやいんげんのスープ

804kcal 33.6g

23

牛乳
ごはん

■ 豚キムチ

- 磯香和え
- えび入り揚げつみれ
- かぼちゃサラダ
- ◇ さくらんぼゼリー

827kcal 31.6g

30

牛乳
ごはん

■ 鶏ごぼう炒め

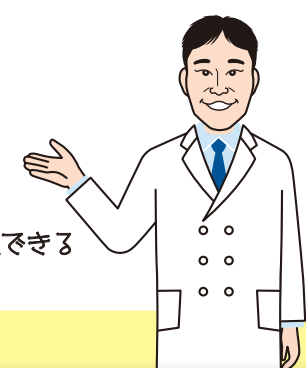
- わかめサラダ
- いりこのごまがらめ
- りんごの甘煮
- ◇ 沢煮椀

806kcal 35.5g

WED

担当栄養士より

5月は初夏においしい食べ物を多く使っています。
また、毎週水曜日は中学生に不足しがちな「鉄」を多く摂取できる献立を取り入れています。



鉄の多い食材を知ろう

10

牛乳
麦ごはん

■ チリコンカン

- チーズオムレツ
- キャベツのマヨサラダ
- ツナとほうれん草のソテー
- ◇ 桃ゼリー

802kcal 32.5g

17

牛乳
ごはん

■ 豆腐の中華煮

- 揚げぎょうざ
- きのご炒め
- 春雨サラダ
- ◇ 中華スープ

803kcal 30.4g

24

牛乳
ごはん

■ 牛肉じゃが

- 鯖(さば)の塩焼き
- ひじきとしじみのふりかけ
- 小松菜ともやしのからししょうゆ和え
- ◇ 切り干し大根のみそ汁

800kcal 37.4g

31

牛乳
ごはん

■ チキンカツ

- レバニラ炒め
- キャベツの即席漬け
- もずくときゅうりの酢の物
- ◇ じゃが芋と小松菜のみそ汁

807kcal 32.9g

THU

11

牛乳
ごはん

■ ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- じゃが芋のピリ辛煮
- パインアップルのシロップ漬け
- ◇ 豆腐とにらのみそ汁

806kcal 37.3g

18

牛乳
ごはん

■ ケチャップポーク

- ひじきサラダ
- さつま芋とりんごの甘酢煮
- もやしと赤ピーマンのソテー
- ◇ わかえびスープ

815kcal 37.0g

25

牛乳
ごはん

■ 肉団子の甘酢あんかけ

- 豚肉ともやしの炒め物
- きゅうりの中華和え
- レモンゼリー
- ◇ チンゲン菜の中華スープ

802kcal 31.2g

26

牛乳
ソフトフランスパン

■ ホキフライ

- ミックスビーンズサラダ
- ブロッコリーのカレーソテー
- じゃが芋のミルク煮
- ◇ ミネストローネ

802kcal 33.5g

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!





成長期に特にしっかりとりたい栄養素

成長期の中学生は、成長に伴い血液量が増加するため、鉄の量も多く必要になります。

鉄

小学生（8～9歳）
1食分の鉄必要量 **3.0mg**



中学生（12～14歳）
1食分の鉄必要量 **4.5mg**

鉄は全身に酸素を運ぶ赤血球の材料になります



不足すると…

- 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

鉄をしっかりとろう

ポイント1

鉄を多く含む食品を知ろう！

- 鉄は不足しやすいため、鉄を多く含む食品をいろいろと組み合わせるとよいです。

ポイント2

休養・睡眠もしっかりとるとGOOD！

- 胃腸が疲れていると消化・吸収能力が落ち、鉄の吸収率も落ちてしまいます。

食品に含まれる鉄は、主に **ヘム鉄** と **非ヘム鉄** の2種類があります。

★**ヘム鉄** … 吸収率が15～25%程度と高い。動物性食品に多く含まれる。



★**非ヘム鉄** … 吸収率が2～5%程度と低い。植物性食品に多く含まれる。



非ヘム鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がUPします。

5月の鉄UPメニュー

毎週水曜日は、鉄を多く含む食品を取り入れています。



知っていますか？ スポーツ貧血

スポーツ貧血とは、その名のとおり、スポーツが原因で起こる貧血です。

スポーツ貧血の主な原因



激しい運動に伴う発汗や消化管での出血により、体内から鉄が失われる。



運動中の動きで足底に繰り返し衝撃が加わり、赤血球が破壊される。



トレーニングにより、筋肉量が増加し、必要となる鉄が増える。

だから…

部活動や地域のスポーツクラブ等で**運動をする人**はより多くの鉄をとることが必要です！

パフォーマンス向上のためにも意識して鉄の多い食品を食事に取り入れましょう！！



第3回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立

令和4年度に実施した「第3回中学校給食メニューコンクール」は、31校から278点の応募がありました。栄養や地産地消、旬の食材等について考えられた魅力ある献立の中から、審査の結果、10点が優秀賞を受賞しました。

5月18日(木)

希望が丘中学校 第3学年
三浦千菜恵さん

献立テーマ

午後の集中源



工夫したところ

眠くなる原因として、疲労や、血糖値(※)が糖質の摂取により急上昇し、それをおさようと急降下することなどが挙げられます。そのため、疲労回復効果のある豚肉を取り入れたり、血糖値の急上昇を防ぐ酢や、食物繊維を多く含む食品を取り入れたりしました。

※血糖値：血液中のブドウ糖の濃度のこと

- ごはん ● 牛乳
- ケチャップポーク ● ひじきサラダ
- さつま芋とりんごの甘酢煮
- もやしと赤ピーマンのソテー ● わかえびスープ

食事で四季をたのしもう



端午の節句

5月2日(火)

5月5日は五節句の一つ、「端午の節句」です。子どもたちの健やかな成長を願う行事で、行事食として柏餅やちまきを食べたり、災いを払うとされる菖蒲湯に入ったりする風習があります。

ごはん・鶏肉とたけのこの煮物・鯉のごまみそ和え
キャベツときゅうりの即席漬け・わかめと豆腐のすまし汁
きなこわらびもち

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を行事食といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。



たけのこのようにまっすぐ元気に成長してほしいとの願いが込められています。



「勝男」になぞらえて縁起がよいとされています。

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。

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

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♪

@schoolnlunch_yokohama_official





横浜市中学校給食献立表

yokohama school lunch, June 2023

令和5年

6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

6日



横浜発祥メニュー

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のが始まりです。

牛鍋

8日



横浜と関わりの深い中国料理

開港後、横浜中華街から中国料理が広まりました。

回鍋肉・杏仁豆腐

19日



「まごは(わ)やさしい」献立

まめ(豆類)・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・やさしい(野菜類)・さかな(魚類)・しいたけ(きのこ類)・いも(芋類)が全てそろっています！

あじ 鰯のみぞれあんかけ・旨煮

キャベツと昆布の即席漬け・がんもどきの煮物・じゃが芋と小松菜のみそ汁

26日



中学校給食メニューコンクール優秀賞受賞献立

「夏でも元気に過ごせるフレッシュな献立」

なすと豚肉、トマトのぼん酢炒め・カレー風味のゴーヤチャンプルー・しらすときゅうり、わかめの酢の物・じゃが芋すりおろしミルクスープ・パインアップルのシロップ漬け

21日 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。食べこたえがあり、栄養バランスもとりやすい『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

- ①誰でも食べやすくおいしい味付けで、ごはんとの相性もぴったり！
- ②大きめに切った豚肉や、よく炒めたたまねぎが入っています。



MON

担当栄養士
より

6月2日は
横浜開港記念日です。
開港をきっかけに、
横浜の食文化は
大きく変化しました。



横浜と関わりの深いメニュー

5 牛乳
ごはん

フライドフィッシュ トマトソース ギニア料理

- ヤッサブレ セネガル料理
- チーズ
- オクラとツナのサラダ
- ◇ ひよこ豆のスープ

818kcal 36.3g

TUE



6 牛乳
ごはん

牛鍋

- 変わりきんぴら
- キャベツときゅうりの梅肉和え
- きなこわらびもち
- ◇ 大根とえのきたけのすまし汁

801kcal 33.0g

WED

7 牛乳
ごはん

シーフードドリアの具

- スパゲティナポリタン
- ポテトリヨネーズ
- アップルコンポート
- ◇ 横浜産キャベツのスープ

801kcal 30.7g

THU

1 牛乳
ごはん

- 鶏肉の竜田揚げ
- ひじきと大豆の煮物
- キャベツときゅうりの
ぼん酢和え
- 水ようかん
- ◇ なめこ豆腐のみそ汁

849kcal 32.8g

FRI

2

開港記念日

12 牛乳
ごはん

ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- じゃが芋のピリ辛煮
- レモンゼリー
- ◇ 豆腐とにらのみそ汁

806kcal 37.4g

13 牛乳
ごはん

肉じゃが

- 鯖(さば)の塩焼き
- ひじきふりかけ
- ブロッコリーの
からしマヨ和え
- ◇ 切り干し大根のみそ汁

819kcal 37.2g

14 牛乳
ごはん

スタミナ炒め

- 揚げぎょうざ
- 青菜炒め
- きゅうりとささみの中華和え
- ◇ コーンスープ

850kcal 33.2g

15 牛乳
ごはん

生揚げのそぼろ煮

- きびなごフライ
- なすのごまみそ炒め
- 小松菜のおかか和え
- ◇ 沢煮椀

848kcal 32.4g

16 牛乳
ごはん

豚肉の デミグラスソース煮

- キャベツのバジルソテー
- ごぼうとツナのサラダ
- コーンクリームコロッケ
- ◇ たまねぎとにんじんのスープ

819kcal 32.7g

\PICK UP/

19 牛乳
ごはん

鰯(あじ)の みぞれあんかけ

- 旨煮
- キャベツと昆布の即席漬け
- がんもどきの煮物
- ◇ じゃが芋と小松菜のみそ汁

819kcal 36.0g

20 牛乳
ごはん

麻婆豆腐

- チンゲン菜とツナの炒め物
- 蒸ししゅうまい
- 切り干し大根の中華和え
- ◇ もやしとにらの中華スープ

802kcal 32.4g

\PICK UP/

21 はつ酵乳(プレーン)
ごはん

鶏肉と 野菜のソテー

- コロッケ
- キャベツのマヨサラダ
- ミックスフルーツ
- ◇ ベイスターズ青星寮カレー

863kcal 33.1g

22 牛乳
ごはん

豚丼の具

- 揚げだし豆腐
- さやいんげんのごま炒め
- もやしとわかめの甘酢和え
- ◇ ごぼうのみそ汁

805kcal 32.8g

23 牛乳
ソフトフランスパン

チリコンカーン

- チキンポテトサラダ
- ツナと小松菜のソテー
- 白桃コンポート
- ◇ キャベツとたまねぎのスープ

821kcal 35.8g

\PICK UP/

26 牛乳
ごはん

なすと豚肉、 トマトのぼん酢炒め

- カレー風味のゴーヤチャンプルー
- しらすときゅうり、わかめの酢の物
- パインアップルのシロップ漬け
- ◇ じゃが芋すりおろしミルクスープ

852kcal 40.2g

27 牛乳
ごはん

ハンバーグ

- ミックスビーンズサラダ
- 粉吹き芋
- 小松菜とにんじんの煮びたし
- ◇ 和風オニオンソース

和風オニオンソースはハンバーグに
かけて食べましょう

831kcal 31.6g

28 牛乳
ごはん

鶏肉と 切り干し大根の煮物

- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 金時煮豆
- キャベツの即席漬け
- ◇ 小松菜のすまし汁

821kcal 36.3g

29 牛乳
ごはん

白身魚フライ(ホキ)

- コールスロー
- ほうれん草と
エリンギのソテー
- じゃが芋と鶏肉のスープ煮
- ◇ トマトと押麦のスープ

832kcal 30.3g

30 はつ酵乳(ストロベリー)
ごはん

肉団子の 甘辛あんかけ

- ちくわとキャベツのサラダ
- いりこのり塩和え
- にんじんとこんにゃくの
おかか炒め
- ◇ もずくのみそ汁

827kcal 30.3g



横浜の歴史と関わりの深いメニュー

6月2日
開港記念日



開港の様子を描いた浮世絵
(「横浜交易西洋人荷物運送之図 貞秀画 文久元年(1861)」横浜開港資料館所蔵)

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。

西洋野菜

開港前、日本人が食べていた野菜は大根やごぼう、なす、ほうれん草などの加熱して食べる野菜が中心でした。しかし、開港後に西洋人が生でも食べられる**西洋野菜**の栽培を横浜で始め、やがて西洋野菜は日本中に普及しました。



横濱開港菜

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「**横濱開港菜**」と名付けました。



●他にも…横浜から日本中に普及した食材



開港当時の街の様子を描いた浮世絵
(「横浜鈍宅之図 貞秀画 文久元年(1861)」横浜開港資料館所蔵)

横浜発祥の食材をたくさん取り入れました！

6月
9日

●じゃが芋とコーンの
バターソテー
バター(乳製品)

●カリフラワーと
ブロッコリーのサラダ
カリフラワー ハム



●牛乳

●横濱開港菜のケチャップソテー
トマト アスパラガス にんじん
セロリ チーズ ケチャップ



横浜ガストロノミ協議会とは…

シェフ、パティシエ、ソムリエなどの食の専門家たちが、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発足した組織。
横浜の食文化の国内外へのアピールや、子どもや大人への食育、次世代の食の担い手の育成などを行っている。

6月

7日

横浜ガストロノミ協議会 考案メニュー



みなさんに食を通して横浜の文化を知ってもらえるように考えました。
私は昔、横浜の姉妹都市であるフランスのリヨンで働いていたので、思い入れのあるリヨンの料理もメニューに入れました。
地産地消についても意識してほしいと思い、横浜産の食材も使っています。

横浜ガストロノミ協議会 理事
ビストロ酒場 MarineClub 総料理長 竹田 直人さん

姉妹都市メニュー

ポテリヨネーズ

横浜の姉妹都市、フランスのリヨン地方の家庭料理。リヨンでよくとれるたまねぎをあめ色になるまでじっくり炒めて作る。

横浜発祥メニュー

スパゲティナポリタン

第二次世界大戦後、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。



横浜発祥メニュー

シーフードドリア

横浜のホテルの料理長が、体調を崩した外国人客のために、バターライスに海老のクリーム煮とチーズをかけてオーブンで焼いたものを提供したのが始まり。

地産地消

横浜産キャベツのスープ

地産地消の食材は旬の時期に多く出回り、新鮮で栄養価の高いものが多い。

第3回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立

令和4年度に実施した「第3回中学校給食メニューコンクール」は、31校から278点の応募がありました。栄養や地産地消、旬の食材等について考えられた魅力ある献立の中から、審査の結果、10点が優秀賞を受賞しました。

6月26日月

原中学校 第3学年
星野 心花さん

献立テーマ

夏でも元気に過ごせる
フレッシュな献立



工夫した
ところ

夏バテ対策になる豚肉や夏野菜(なす、トマト、ゴーヤ、きゅうり)を入れて、暑くても元気に過ごせるような献立にしました。また、味付けをカレー風味にしたり、酸味のあるぼん酢炒めや酢の物を取り入れたりすることで、食欲がないときでも食が進むよう工夫しました。

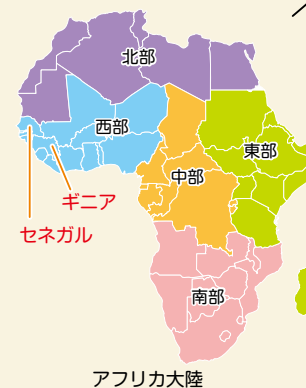
- ごはん ●牛乳
- なすと豚肉、トマトのぼん酢炒め
- カレー風味のゴーヤチャンプルー
- しらすときゅうり、わかめの酢の物
- じゃが芋すりおろしミルクスープ
- パインアップルのシロップ漬け

『アフリカに一番近い都市・横浜』

横浜市国際局の方に
お話を聞きました

横浜市は2025年開催の
TICAD(※)9を誘致しています！

※TICAD＝アフリカ開発会議



横浜から約1万 km以上離れたところにあるアフリカには、なんと54か国もの国があり、北部、西部、中部、南部、東部と、大きく5つの地域に分けることができます。今月の給食では、セネガル、ギニアのメニューが取り入れられています。いずれの国も西部にあり、海に面しています。気候はステップ気候、サバンナ気候です。漁業が盛んで、まぐろ、かつお、えび、たこなどが獲れ、農業では、落花生や綿花を生産しています。ギニアでは、米も生産しています。

また、サラダに使われているオクラはアフリカの北東部原産です。他にも、スイカやゴマ、ガーベラといった日本でもなじみのある農産物も実はアフリカ原産です。ちょっと親しみがわいてきませんか？

(参考：外務省ホームページ)

ヤッサブレ

鶏肉やたまねぎをマスタードに漬けて煮込んだセネガル発祥の家庭料理。

オクラとツナのサラダ

オクラはアフリカ原産の野菜。

6月
5日



フライドフィッシュ
トマトソース

揚げた白身魚にトマトソースをかけるギニアの定番料理。

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。

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

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♪

@schoolnlunch_yokohama_official

