



令和5年 11月

横浜市中学校給食献立表

栄養表記について
エ…エネルギー た…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



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		地産地消メニュー		
		TSUBAKI食堂コラボ献立		
		1 はっ酵乳(プレーン) / ごはん ● グリーンポークストロガノフ ● コロッケ ● キャベツとベーコンのソテー ● ごぼうサラダ ○ かぶのスープ エ: 828kcal た: 32.1g	2 牛乳 / ごはん ● 鶏肉と野菜の甘酢炒め ● 揚げぎょうざ ● チンゲン菜とツナのサラダ ● 杏仁豆腐 ○ わかめと大根の中華スープ エ: 838kcal た: 33.0g	3 文化の日
6 牛乳 / ごはん ● 豚肉と野菜のしょうが炒め ● 鯖(さば)の塩焼き ● 昆布豆 ● 切り干し大根の甘酢和え ○ じゃが芋と小松菜のすまし汁 エ: 822kcal た: 37.4g	7 牛乳 / ごはん ● ビビンバ(肉) ● ひじきナムル ● えび入り揚げつみれ ● 鶏肉のキムチ炒め ○ りんごゼリー エ: 849kcal た: 39.9g	8 牛乳 / ごはん ● 鶏肉とマカロニのクリーム煮 ● めかじきのグリル ● わかめとキャベツのサラダ ● みかんのシロップ漬け ○ トマトとじゃが芋のスープ エ: 803kcal た: 38.3g	9 はっ酵乳(プレーン) / ごはん ● 鶏肉の竜田揚げ ● ツナとじゃが芋の煮物 ● いりごと大豆のごまがらめ ● 小松菜ともやしのからししょうゆ和え ○ ごぼうのみそ汁 エ: 824kcal た: 32.8g	10 牛乳 / ロールパン ● ハンバーグトマトソース ● 野菜のスープ煮 ● ブロッコリーと玉子の炒め物 ● レモンゼリー ○ 大根と水菜のスープ エ: 817kcal た: 35.1g
13 牛乳 / ごはん ● 豚肉と大根の煮物 ● 鯖(たら)の甘酢あんかけ ● 金時煮豆 ● 白菜と水菜のごまマヨ和え ○ もずくのみそ汁 エ: 843kcal た: 35.4g	14 牛乳 / ごはん ● チリコンカーン ● キャベツとコーンのソテー ● チーズ ● フライドポテト ○ 温州みかんゼリー エ: 844kcal た: 31.6g	15 牛乳 / ごはん ● 肉じゃが ● 揚げだし豆腐 ● ひじきとじゃこのふりかけ ● ブロッコリーのおかか和え ○ けんちん汁 PICK UP エ: 809kcal た: 31.7g	16 牛乳 / ごはん ● チキンカツ ● 五目豆 ● 小松菜としらすのごましょうゆ和え ● さつま芋の甘煮 ○ 豆腐となめこのみそ汁 エ: 841kcal た: 31.5g	17 牛乳 / ごはん ● 生揚げと白菜のピリ辛炒め ● 鶏肉とブロッコリーの中華煮 ● もやしとにらの中華和え ● バインアップルコンポート ○ 中華スープ エ: 808kcal た: 34.1g

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		地産地消メニュー		
20 牛乳 / ごはん ● 肉団子のきのこあんかけ ● 白菜と油揚げの煮びたし ● かぼちゃサラダ ● 豚肉としらたきのピリ辛炒め ○ ほうれん草とねぎのみそ汁 PICK UP エ: 845kcal た: 31.7g	21 牛乳 / ごはん ● 鶏肉のみぞれ煮 ● 鯖(さば)のみそだれがけ ● 磯香和え ● じゃが芋のカレー炒め ○ 沢煮椀 エ: 808kcal た: 37.9g	22 牛乳 / ごはん ● 麻婆豆腐 ● 揚げしゅうまい ● もやしとわかめの中華和え ● カリフラワーと玉子のオイスター炒め ○ チンゲン菜の中華スープ エ: 851kcal た: 32.7g	23 勤労感謝の日	24 牛乳 / 麦ごはん ● 白身魚フライ(ホキ) ● 里芋のそぼろあんかけ ● キャベツの即席漬け ● ひじきの煮物 ○ 大根と油揚げのみそ汁 エ: 809kcal た: 30.4g
27 牛乳 / 麦ごはん ● 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ● きびなごフライ ● にんじんのツナマヨ和え ● きなこわらびもち ○ 豆腐とわかめのみそ汁 エ: 827kcal た: 32.6g	28 牛乳 / ごはん ● 豚肉と根菜のケチャップソテー ● チーズオムレツ ● ほうれん草とウインナーのソテー ● コールスロー ○ 白菜のスープ エ: 815kcal た: 34.0g	29 牛乳 / ごはん ● おでんの具 ● 豚肉とねぎのごまみそ炒め ● かぼちゃの甘煮 ● 湘南ゴールドゼリー ○ おでんのだし PICK UP エ: 820kcal た: 34.5g	30 牛乳 / ごはん ● キーマカレー ● 豆腐ナゲット ● ブロッコリーのサラダ ● 小松菜とコーンのバターソテー ○ にんじんとハムのスープ エ: 830kcal た: 31.5g	

今月のPICK UP 献立

11月15日(水)

神奈川県 郷土料理



けんちん汁

鎌倉市の建長寺で精進料理として出されたのが始まりです。「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。

11月20日(月)

秋の味覚



肉団子のきのこあんかけ
白菜と油揚げの煮びたし
ほうれん草とねぎのみそ汁

旬の食材をたくさん使いました!

11月29日(水)

具材たっぷり



おでん

温かいだし汁に具を入れて食べるのがおすすめです♪

11月は地産地消月間です。毎週水曜日は、神奈川県内産の食材を多く取り入れた献立を提供します。



◎ 地産地消

11月は「地産地消月間」です！

毎週水曜日は、神奈川県や横浜市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。

地産地消 … その地域で生産された農作物・水産物・畜産物などを、その地域で消費すること

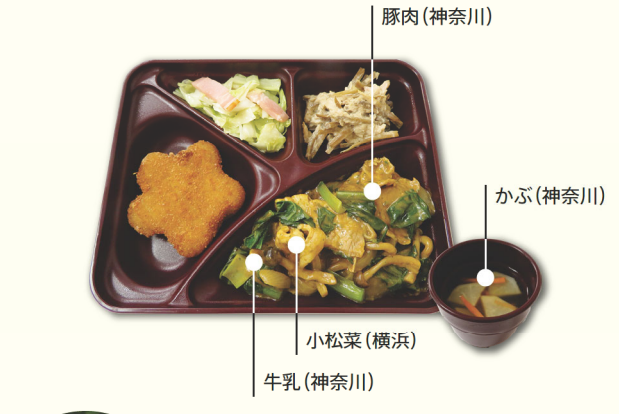
-
- よいことたくさん♪

 - ・とれたてで新鮮な食材が食べられる
 - ・配送のエネルギーを削減できるので環境に優しい
 - ・生産者の顔が見えるので安心
 - ・地域が活性化する



1日(水)

TSUBAKI食堂 コラボメニュー『グリーンポークストロガノフ』



くせがなく柔らかい神奈川県内産の豚肉と、全国に誇れる収穫量である横浜市内産の小松菜を使用した料理です。

オリジナリティを出すために、ほうれん草ピューレを入れて緑色になるようにしました。

TSUBAKI食堂
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10 横浜市庁舎2階
TEL 045-211-4300

8日(水)



15日(水)



さらに / 10日(金)

神奈川県内産小麦
100%使用のロールパン

たんぱく質含有量が高いため、焼き上がりがふっくらしやすいのが特徴です。

小麦農家・ボランティアのみなさん

11月23日(木)は
勤労感謝の日

勤労感謝の日は、収穫に感謝して農作物を神々にお供えする「新嘗祭」という行事が由来となっています。

1948年に国民の祝日として制定され、現在では広く働く人に感謝する日となっています。



中学校給食が届くまでにはたくさんの人が関わっています！

献立作成 / 衛生管理

食材の旬や行事食など、給食を通していろいろ知ってもらいたいと考えています。

教育委員会 栄養士

ホームページ用献立写真の撮影 / 衛生研修の運営 など

スムーズに給食が実施できるよう教育委員会を補助しています。

株式会社わくわく広場

食材発注 / 調理 / 配送 / 配膳

健康で楽しい中学校生活を送ってもらえるよう、安心・安全でおいしい給食を提供します！

調理・配送等事業者

ほかに

食材に関わる人々

今月も高城れにさんおすすめの献立を紹介！

横浜魅力発信アンバサダー

ももいろクローバーZ
高城れにさん

れに推しメニュー♪

11月14日(火)

人気メニューのチリコンカーンは、小学校でもおなじみの味ですね。

大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富！

チーズにたくさん含まれるカルシウムも、成長期にはしっかりとりたい栄養素です。

高城れにさんと「食」を学ぶ動画を配信中！

第1弾はこちら

第2弾以降はこちら

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。

iPhoneの方は
こちら

Android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

中学校給食公式Instagramやってます

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



令和5年 12月

横浜市中学校給食献立表

栄養表記について
エ…エネルギー た…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



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
4 牛乳 / ごはん ● 豚肉と大豆のオイスター炒め ● 揚げぎょうざ ● 青菜炒め ● 春雨サラダ ○ 豆腐とにらの中華スープ エ: 836kcal た: 31.8g	5 牛乳 / ごはん ● タッカルビ ● チヂミ ● 大根のピリ辛煮 ● ナムル ○ わかめスープ エ: 817kcal た: 32.2g	6 牛乳 / ごはん ● 鯖(さば)のみそだれがけ・ブロッコリー ● 白菜と油揚げの煮びたし ● 昆布豆 ● ねぎと豚肉のごま炒め ○ 沢煮椀 エ: 836kcal た: 37.4g	7 牛乳 / ごはん ● アドボ ● パンシット・ビーフン ● きゅうりのアチャラ ● パインアップルのシロップ漬け ○ ほうれん草と大根のスープ エ: 773kcal た: 33.3g	8 牛乳 / はいがパン ● ペンネミートソース ● ブロッコリーとかぶのスープ煮 ● チーズ ● キャベツのマヨサラダ ○ じゃが芋とにんじんのスープ エ: 788kcal た: 34.7g
11 牛乳 / ごはん ● 鶏肉のみぞれ煮 ● コロケ ● こんにゃくとにんじんのおかか炒め ● キャベツとツナのごま酢和え ○ 水菜とたまねぎのみそ汁 エ: 840kcal た: 35.3g	12 牛乳 / ごはん ● 揚げ鶏肉のチーズソースがけ ● わかめともやしのナムル ● ほうれん草とベーコンときのこのソテー ● ひじきと人参の煮物 ○ 野菜たっぷりお味噌汁 エ: 834kcal た: 36.4g	13 牛乳 / 麦ごはん ● チキンカツ ● のっぺ ● きんぴらごぼう ● 白菜の即席漬け ○ 油揚げとかぶのみそ汁 エ: 835kcal た: 30.6g	14 牛乳 / ごはん ● ハンバーグ ● えびとじゃが芋のクリーム煮 ● ツナサラダ ● みかんのシロップ漬け ○ 根菜のトマトソース エ: 808kcal た: 31.4g	15 牛乳 / ソフトフランスパン ● カレービーンズシチュー ● チーズオムレツ ● ごぼうサラダ ● ハムとほうれん草のソテー ○ 野菜スープ エ: 784kcal た: 37.3g

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
18 牛乳 / ごはん ● 肉じゃが ● きびなごフライ ● ひじきサラダ ● 小松菜とえのきたけの煮びたし ○ ごぼうのみそ汁 エ: 786kcal た: 30.0g	19 牛乳 / ごはん ● 鶏肉のしょうがじょうゆ ● いかとブロッコリーの塩こうじ炒め ● 磯香和え ● きなこわらびもち ○ じゃが芋とたまねぎのみそ汁 エ: 783kcal た: 35.5g	20 牛乳 / ごはん ● 豆腐の中華煮 ● 鱈(たら)の香味だれがけ ● きこの中華みそ炒め ● フルーツ杏仁 ○ 白菜の中華スープ エ: 822kcal た: 34.3g	21 牛乳 / はいがパン ● 白身魚フライ(ホキ) ● 鶏肉とごぼうの炒め物 ● がんもどきの煮物 ● ブロッコリーのぼん酢和え ○ なめことねぎのみそ汁 エ: 807kcal た: 34.3g	22 牛乳 / ごはん ● 牛鍋 ● 鰯(ぶり)のゆずみそだれがけ ● キャベツと大根の即席漬け ● かぼちゃの甘煮 ○ 麩(ふ)と小松菜のすまし汁 エ: 777kcal た: 35.9g
25 牛乳 / ごはん ● 鯖(さば)のあんかけ ● 大根のそぼろ煮 ● ひじきとしじみのふりかけ ● 白菜のおひたし ○ ほうれん草とねぎのみそ汁 エ: 800kcal た: 33.8g				

今月のPICK UP 献立

12月8日(金)
新メニュー!



ルーローハンの具

台湾料理の登場!
ごはんのにせたら相性バツグン♪

12月14日(木)
野菜のうま味がベストマッチ



ハンバーグ

根菜のトマトソースをかけて
食べましょう!

12月22日(金)
冬至



鰯(ぶり)のゆずみそだれがけ かぼちゃの甘煮

冬至は、一年で日照時間(昼の時間)が最も短くなる日。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります!

冬になり、寒さが厳しくなってくる12月。給食では、冬が旬の食材をたくさん使っています。冬野菜には体を温める働きや、免疫力を高める効果があるものが多くあります。旬の食材を食べて、元気に冬を乗り切りましょう。

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!

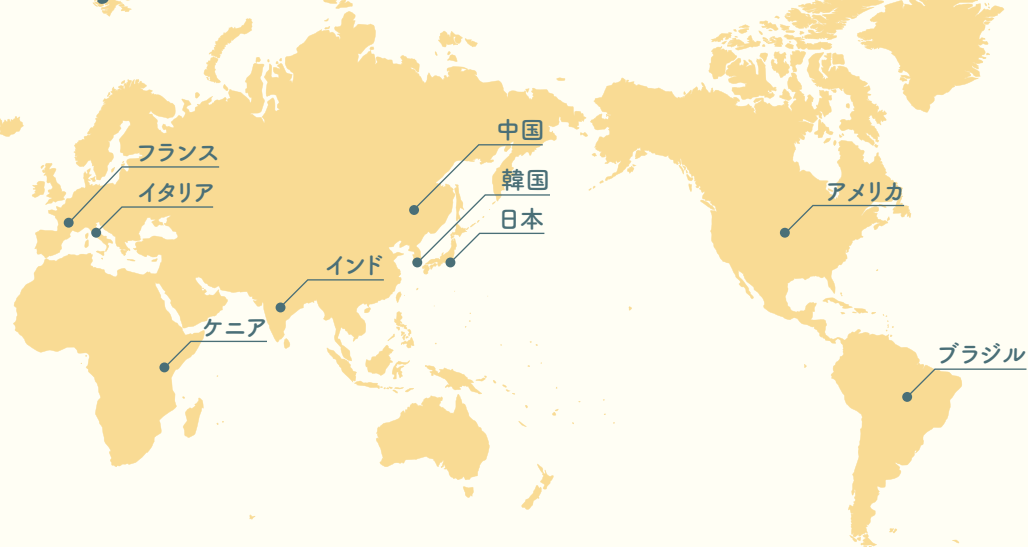




12/4~10
人権週間

違いを知らう!世界の食文化

世界には様々な文化があり、
食事や食べ物に関しても各国で特徴があります。
異なる文化を知ることが、相手を尊重することにつながります。



ケニア
・主食はとうもろこしの粉を使ったウガリ。鶏肉や牛肉、野菜などの料理と一緒に食べる。
・食事はシンプルで、でんぷん質が多いのが特徴。

イタリア
・主食はパン。
・南北に長く、地域で気候や風土が違うため、地方ごとに郷土料理がある。
・素材を生かしたシンプルな料理が多い。

フランス
・主食はパン。細長い形をしたバゲットがよく食べられている。
・ソースをかけて食べる料理が多くある。

ロシア
・主食はパン。ライ麦や小麦を使った様々な種類のパンがある。
・代表的な料理はスープ。種類が多く、具がたくさんなのが特徴。

インド
・主食は小麦や米。
・国土が広いので、地域によって食材も味付けも様々。
・スパイスや油を使った料理が多い。

中国
・主食は米や、小麦を使った麺類や蒸しパン。
・国土が広いので、地域によって食材や味付けが異なる。

韓国
・主食は米や、そば粉・小麦を使った麺類。
・キムチ、しょうゆ、みそなどのはっ酵食品が豊富。
・とうがらしや香味野菜(にんにく、しょうが、ねぎ)がたくさん使われる。

日本
・主食は米。
・四季があり、その季節ごとに旬の食材を使った料理がある。
・地域ごとに郷土料理がある。
・様々な行事食がある。

アメリカ
・主食は地域によって様々で、パンやパスタ、米やじゃが芋。
・トマトケチャップやバーベキューソースが人気。

ブラジル
・主食は米や豆が中心。
・牛肉や豆、米などを使った料理が多い。
・温暖な気候のため、様々なフルーツが生産されており、ジュースとしてもよく飲まれている。

※注釈
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。

第3回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立

献立テーマ

冬の寒さに負けない!元気ハツラツ給食!!

12月12日(火)

六ッ川中学校
第3学年

酒井 日菜詩さん



工夫したところ

自分の普段の食事を振り返ってみて、カルシウムを含む食品や野菜をあまりとれていないなど、栄養バランスの偏りがあることに気づき、改善したいと考えました。不足しやすいカルシウムがとれるよう、海藻や乳製品を使ったメニューを取り入れました。また、副菜やみそ汁には野菜をたっぷり使い、6つの基礎食品群を意識しながら、栄養バランスがよくなるように工夫しました。

- ごはん ● 牛乳 ● 揚げ鶏肉のチーズソースがけ
- わかめともやしのナムル ● ほうれん草とベーコンときのこのソテー
- ひじきと人参の煮物 ● 野菜たっぷりお味噌汁

冬の食材を味わおう

12月の毎週水曜日は、「冬の食材を味わうメニュー」として、冬が旬の食材を多く取り入れています。

12月の給食に
使われている
旬の食材



6日(水)



冬の鯖は脂がのっています。塩焼きやみそ煮が定番ですが、しょうゆ煮やみぞれあんかけにしてもおいしいです。

13日(水)



冬野菜には、糖度が高く、加熱するとさらに甘みを強く感じられるものが多いです。鍋や煮物、汁物などに入ると、おいしく食べることができます。

20日(水)



鯖は低脂肪・高たんぱくな魚です。鍋に入れるとだしが出ておいしく食べることができます。また、油と相性がよいのでフライやムニエルにするのもおすすめです。

横浜エクセレンス

横浜を拠点として活動する男子プロバスケットボールクラブ「横浜エクセレンス」の選手が普段、体力づくりやパフォーマンス向上のために食べているメニューを紹介します。

◎ 12月19日(火)



選手が普段からよく食事に取り入れている鶏肉を使ったメニューです。バスケットボール選手は40分間全力で走り続けられる体力が必要なので、脂肪になりやすい脂質を抑え、筋肉のもとになるたんぱく質を意識してとっています!



横浜エクセレンス選手の皆さん

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。



iPhoneの方は
こちら



Android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

中学校給食公式Instagramやってます

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

〈ホームゲーム開催のお知らせ〉

12月9日(土)17時~ 10日(日)15時~vs福井ブローウィンズ
12月22日(金)19時~ 23日(土)15時~ vsトライフープ岡山

会場: 横浜武道館(神奈川県横浜市中区翁町2-9-10)

スマイルパスを利用して、
横浜武道館での試合を無料で観戦しよう!

