



令和6年

2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

免疫力を高める食事

Wed

Thu

Fri

節分の献立

5

牛乳 / 麦ごはん

● ポークカレー

- チーズオムレツ
- わかめとキャベツのサラダ
- ブロッコリーのスープ煮
- ミネストローネ

エ: 772kcal た: 35.0g

6

牛乳 / ごはん

● 麻婆豆腐

- 揚げぎょうざ
- チンゲン菜のじゃこ炒め
- 大根の甘酢和え
- 玉子スープ

エ: 833kcal た: 30.1g

7

牛乳 / ごはん

● チリコンカン

- 里芋コロッケ
- かぼちゃのツナマヨ和え
- 小松菜とコーンのソテー
- ジュリエンヌスープ

エ: 830kcal た: 32.5g

1

牛乳 / ごはん

● 鶏肉と大豆のオイスター炒め

- 鰯(ぶり)の香味だれがけ
- きゅうりとささみの中華和え
- 黄桃コンポート
- わかめのスープ

エ: 816kcal た: 39.6g

2

牛乳 / ごはん

● 鰯(いわし)の梅煮

- さやいんげんのごま和え
- 五目豆
- 菜花のからしマヨ和え
- きなこわらびもち
- 沢煮椀

エ: 822kcal た: 31.8g

12

振替休日

13

牛乳 / ごはん

● 豚丼の具

- ごぼうとツナのマヨサラダ
- 昆布豆
- ほうれん草のおひたし
- 豆腐とねぎのみそ汁

エ: 820kcal た: 37.0g

14

牛乳 / ごはん

● 生揚げのそぼろ煮

- 磯香和え
- 金時煮豆
- 菜花と玉子の炒め物
- きこのみそ汁

エ: 818kcal た: 32.0g

15

牛乳 / ごはん

● 芋煮

- 揚げだし豆腐
- 冷や汁
- りんごの甘煮
- かぶと小松菜のみそ汁

エ: 812kcal た: 32.0g

16

牛乳 / ソフトフランスパン

● チキンカツ

- オリヴィエサラダ
- チーズ
- きのごソテー
- トマトと押麦のスープ

エ: 794kcal た: 32.0g

折り線

免疫力を高める食事

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

横浜GRITS献立

19

牛乳 / ごはん

● 豚肉と切り干し大根の煮物

- 鯖(さば)のみそだれがけ
- きんぴらごぼう
- さつま芋の甘煮
- 水菜とえのきたけのすまし汁

エ: 810kcal た: 34.0g

20

牛乳 / 麦ごはん

● 豚キムチ 炒り玉子添え

- ナムル
- じゃが芋のピリ辛煮
- フルーツ杏仁
- 海藻スープ

エ: 787kcal た: 33.5g

21

牛乳 / ごはん

● 白身魚フライ(ホキ)

- レバニラ炒め
- 粉ふきさつま
- 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

エ: 829kcal た: 33.7g

22

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

● 豚肉と小松菜のごま炒め

- えびとブロッコリーのクリーム煮
- もやしときくらげの中華和え
- パインアップルのシロップ漬け
- コーンスープ

エ: 774kcal た: 38.9g

23

天皇誕生日

26

牛乳 / ごはん

● 鶏ごぼう炒め

- いりこフライ
- 小松菜とキャベツのごま和え
- がんもどきの煮物
- もずくのみそ汁

エ: 826kcal た: 36.9g

27

牛乳 / ごはん

● 鰯(たら)の野菜あんかけ

- 蒸ししゅうまい
- ごぼうサラダ
- レモンゼリー
- 中華スープ

エ: 818kcal た: 30.4g

28

牛乳 / ごはん

● 鯉(かつお)フライ・ブロッコリー

- 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

エ: 787kcal た: 31.3g

29

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

● ハンバーグ

- 鶏肉とキャベツのスープ煮
- バジルポテト
- ひじきサラダ
- デミグラスソース

エ: 814kcal た: 31.3g

今月のPICK UP 献立

2月8日(木)

北海道の味!



ザンギ ラーメンサラダ
さけ 鮭のちゃんちゃん焼き風

北海道の家庭料理の定番を取り入れました。
ザンギとは鶏肉の唐揚げのことをいいます。

2月15日(木)

山形県の郷土料理



芋煮 ひしる
冷や汁

芋煮は、牛肉のうま味でおいしさUP!
冷や汁は、具沢山のおひたしです。

2月29日(木)

相性のよい組み合わせ♪



ハンバーグ デミグラスソース

ハンバーグに温かいデミグラスソースを
かけて食べましょう。

寒さも厳しくなり、かぜをひきやすくなる2月。給食では、免疫力を高める献立を多く取り入れました。たんぱく質やビタミン類は、体の中から免疫力を高めます。しっかりと元気に冬の寒さを乗り越えましょう。

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!



キーワードはSOS！

生活習慣病を予防しよう！

とり過ぎ注意「S・O・S」とは何のことでしょう？

Salt

塩

重要な調味料である塩。しかし、とり過ぎは血圧を上昇させ、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めます。

Oil

油脂

脂質をとり過ぎると、血管が詰まりやすくなったり、血液がドロドロになったりします。

Sugar

砂糖

砂糖はとり過ぎると、体内で脂質に変わります。そのことで血圧上昇や血栓形成の促進につながります。

気づかいうちにとり過ぎてしまうS・O・Sに注意！

スナック菓子などには、SOS（塩・油脂・砂糖）がたくさん入っていることもあります。これらは、気づかいうちに過剰になってしまうかもしれないので、注意が必要です。

S・O・Sに注意する食品

チョコレート、ポテトチップス、クッキー、スポーツドリンク

間食におすすめの食品

おにぎり、ヨーグルト、サンドイッチ、果物

食生活から免疫力を高めましょう！

2月の毎週水曜日は、「免疫力を高める食事」として、さまざまなメニューが登場しています。

免疫力を高める栄養素

豆類・芋類・野菜類・藻類に多い食物繊維

レバー・緑黄色野菜

ビタミンAやβ-カロテン

魚類・肉類・豆・豆製品・卵

たんぱく質

腸内環境を整えます。

正常な粘膜の維持に役立ちます。

免疫細胞の活性化に役立ちます。

7日(水)

かぼちゃのツナマヨ和え、小松菜とコーンのソテー、里芋コロッケ、ジュリエンスープ、チリコンカン

14日(水)

金時煮豆、菜花と玉子の炒め物、磯香和え、きのこのみそ汁、生揚げのそぼろ煮

21日(水)

粉ふきさつま、小松菜と油揚げの煮びたし、レバニラ炒め、キャベツとたまねぎのみそ汁、白身魚フライ(ホキ)

28日(水)

みかんのシロップ漬け、ぎゅうりとわかめの土佐酢和え、れんぶ、じゃが芋とにらのみそ汁、鰹(かつお)フライブロックリー

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

節分 2月3日は節分

2月2日(金)節分献立

節分は、文字通り、「季節の分かれ目」で、立春の前日のことをいいます。「鬼は外、福は内」と言いながら、豆(炒った大豆)をまいた後に、年齢の数だけ豆を食べる風習があります。これは、霊力をもつとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、さらにその豆を食べることで力をもらえると考えられたからです。

横浜GRITS

横浜市を拠点として活動するアイスホッケーチーム「横浜GRITS」の濱島選手が普段、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。

◎ 2月20日(火)

〈アスリートフードマイスター 杉山真紀さんより〉

近年スポーツ界では多くの研究から、腸内細菌が持久力・疲労回復力を高める可能性があることが分かってきました。そのため、腸内細菌の栄養源である食物繊維が豊富な麦や海藻、乳酸菌が豊富なキムチなどを取り入れています。さらに豚肉のビタミンB1は疲労回復に効果的で、たまごは体作りに不可欠なたんぱく源です。

〈濱島 尚人選手より〉

いつも食べているものに、はっ酵食品をちょい足しする、など無理をせずに簡単に食事管理できることはたくさんあります。食事は体を作る大切な要素なので、ぜひ中学生の皆さんにも試してみてもらいたいと思います！

〈ホームゲーム開催のお知らせ〉

2月17日(土) 15:00～VSレッドイーグルス北海道

2月18日(日) 14:00～VSレッドイーグルス北海道

会場: KOSE新横浜スケートセンター(横浜市港北区新横浜2-11)



令和6年 3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

春を感じるメニュー

Thu

Fri

行事食(桃の節句)

1

牛乳 / 雑穀ごはん



めばるのあんかけ

- 旨煮
- 小松菜とえのきたけのおかか和え
- 三色杏仁ゼリー
- かきたま汁

エ: 802kcal た: 35.8g

4

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

エ: 790kcal た: 33.0g

5

牛乳 / ごはん



プルコギ丼の具

- じゃが芋のピリ辛煮
- ナムル
- みかんのシロップ漬け
- 玉子スープ

エ: 801kcal た: 35.3g

6

牛乳 / ごはん



かしわのすき焼き

- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- 小松菜ともやしのからししょうゆ和え
- ひじきの煮物
- じゃが芋とにらのみそ汁

関西地方では、鶏肉のことを「かしわ」と呼んでいます。
エ: 772kcal た: 39.5g

7

はっ酵乳(プレーン) / ごはん



生揚げのそぼろ煮

- いりこフライ
- 鯛(たい)ごはんの具
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- なめこのみそ汁

PICK UP
エ: 791kcal た: 33.6g

8

牛乳 / 黒糖パン



豚肉のケチャップソテー

- コロッケ
- キャロットサラダ
- 湘南ゴールドゼリー
- かぶとたまねぎのスープ

エ: 811kcal た: 30.7g

11

牛乳 / 麦ごはん



チキンソテーハニービネガーソース

- ベーコンとチンゲン菜のソテー
- コーンサラダ
- バインアップルのシロップ漬け
- わかめスープ

エ: 771kcal た: 32.0g

12

卒業式

13

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

エ: 819kcal た: 35.5g

14

はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん



鯖(さわら)の春野菜あんかけ

- じゃが芋のそぼろ煮
- 昆布豆
- ふきと油揚げの煮物
- ごぼうと水菜のみそ汁

エ: 823kcal た: 33.7g

15

牛乳 / ごはん



肉じゃが

- ツナそぼろ
- 煮菜
- レモンゼリー
- かぶと三つ葉のみそ汁

PICK UP
エ: 777kcal た: 34.1g

折り線

Mon

Tue

Wed

春を感じるメニュー

Thu

Fri

18

牛乳 / ごはん



麻婆豆腐

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

エ: 790kcal た: 30.5g

19

牛乳 / ごはん



ハンバーグ きのことソース

- 大豆とツナのカレー炒め
- のり塩ポテト
- キャベツの甘酢サラダ
- いちごゼリー

エ: 830kcal た: 31.9g

20

春分の日

21

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
- 豆腐とえのきたけの中華スープ

エ: 788kcal た: 37.0g

22

牛乳 / ソフトフランスパン



チキンカツ

- 野菜のスープ煮
- 青菜ときのこのバターソテー
- にんじんと鶏ささみのごま和え
- バーベキューソース(カップ)

PICK UP
エ: 793kcal た: 34.8g

25

牛乳 / ごはん



鶏ごぼう炒め

- 豆苗と凍り豆腐の玉子炒め
- ブロッコリーのぼん酢和え
- きなこわらびもち
- キャベツとえのきたけのみそ汁

エ: 817kcal た: 38.5g

今月のPICK UP 献立

3月7日(木)

ごはんと一緒に食べましょう♪



たい
鯛ごはんの具

卒業と進級をお祝い!

縁起のよい鯛を使ったふりかけ♪

3月15日(金)

広島県の郷土料理



にじゃー
煮菜

大根やねぎ、いりこなどをしょうゆで味つけて炒めたもの。手早く、おいしくたくさん作れる日常のおかずとして、愛されています。

3月22日(金)

自分でかけるホットソース



チキンカツ
バーベキューソース

じっくり炒めた、たまねぎの甘みでチキンカツのおいしさUP!

冬の寒さが和らぎ、雪や氷が溶け、植物が芽を出す春。春の訪れを感じられるよう、3月の毎週木曜日は春が旬の食材をたくさん使った献立を取り入れています。

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!



今が大切!!

成長期に、特に大切な栄養素

成長期の中学生にとっては、栄養バランスのよい食事とすることがとても重要です。

成長期に必要な栄養素の量は大人よりも多いものがあり、特に鉄やカルシウムは、不足しないよう気をつけることが大切です。

さらに、適度な運動や十分な睡眠・休養も必要です。食事や生活習慣に気をつけることで、「成長する力」を最大限引き出すことができます。

炭水化物

体を動かすためのエネルギーのもと

炭水化物を多く含む食べ物



炭水化物がエネルギーに変わるのをサポート! ビタミンB1



たんぱく質

筋肉、内臓、血液、皮膚、髪など、体を作るもと

たんぱく質を多く含む食べ物



たんぱく質の代謝(分解・合成)をサポート! ビタミンB6



鉄

血液を作るもと

鉄を多く含む食べ物



赤血球の成長をサポート! 亜鉛



カルシウム

骨や歯を作るもと

カルシウムを多く含む食べ物

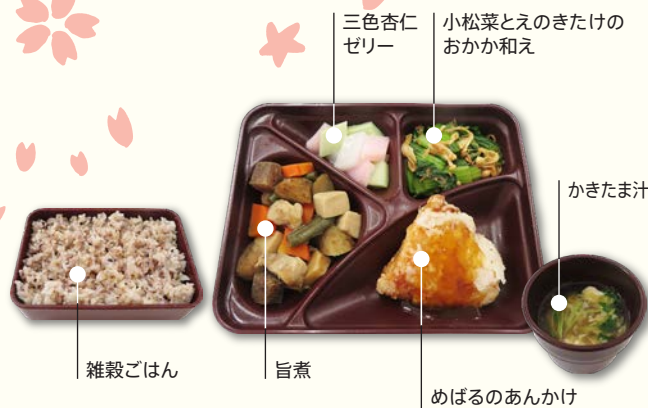


丈夫な歯や骨の形成をサポート! マグネシウム



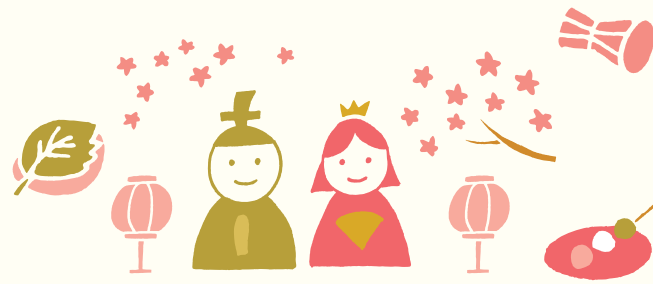
3月3日は桃の節句(ひなまつり)

3月1日(金) 桃の節句献立



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や幸福を願う行事です。桃の節句に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、長寿を願う「ちらし寿司」や良縁を願う「はまぐりの潮汁」を食べる習慣があります。



春の食材を味わおう

3月の毎週木曜日は、「春を感じるメニュー」として、春が旬の食材を多く取り入れています。

3月の給食に使われている旬の食材



7日(木)



「おめで鯛^{たい}」という語呂あわせから、お祝い事の席には欠かせない魚の鯛。淡泊ながら、甘味とうま味があるのが特徴です。高たんぱく・低脂質で、ビタミンDも豊富です。

14日(木)



春野菜には豊かな香りと独特の苦みがあるものが多いです。苦みには、冬の間に新陳代謝が落ちることで体内に溜まった老廃物を、体外へ排出する働きがあるといわれています。

21日(木)



春の訪れを感じさせてくれる「たけのこ」。成長が早くすぐに竹になってしまうため、生のたけのこを楽しむ時期は限られています。独特の食感や風味をもち、煮ても焼いてもおいしい食材です。

横浜キャノンイーグルス



横浜を拠点として活動する男子ラグビーチーム「横浜キャノンイーグルス」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。

◎ 3月11日(月)



〈安井龍太選手より〉

身体を大きく・強くするため、脂質を抑えながらたんぱく質をたくさんとることを意識的に行っています。そして一番大事なことは楽しく食事をする事です。みなさんもぜひ楽しみながら食事をしてください!



〈試合開催のお知らせ〉

■海外チームとの交流試合
2月10日(土)
横浜キャノンイーグルスvsブルース@ニッパツ三ツ沢球技場
■ホストゲーム
3月15日(金)
横浜キャノンイーグルスvsクボタスパークス船橋・東京ベイ@秩父宮ラグビー場

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



令和6年 4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

8

入学式

小学校
給食ウィーク

9

牛乳 /
お祝いごはん(赤米)

- 肉じゃが
- 鯖(さば)のみそだれがけ
- きなこわらびもち
- もやしと小松菜のおひたし
- 豆腐と三つ葉のすまし汁

PICK UP

エ: 799kcal た: 34.6g

10

牛乳 / ごはん

- 麻婆豆腐
- 鶏ささみときゅうりの中華和え
- 杏仁豆腐
- 揚げぎょうざ
- チンゲン菜の中華スープ

エ: 794kcal た: 31.9g

11

牛乳 / ごはん

- ハンバーグてりやきソース
- ツナそぼろ
- みかんのシロップ漬け
- 磯香和え
- なめことねぎのみそ汁

エ: 777kcal た: 32.5g

12

牛乳 /
ソフトフランスパン

- チリコンカーン
- コールスロー
- アップルコンポート
- 鶏肉とじゃが芋のソテー
- 野菜と押麦のスープ

エ: 777kcal た: 38.2g

15

牛乳 / ごはん

- 鶏肉の甘辛炒め
- いりこフライ
- 昆布豆
- じゃが芋の玉子煮
- かぶと油揚げのみそ汁

エ: 825kcal た: 36.3g

16

牛乳 / ごはん

- ビビンバ(肉)
- ナムル
- えび入り揚げつみれ
- 豚肉のキムチ炒め
- わかめと豆腐のスープ

エ: 790kcal た: 38.6g

17

はっ酵乳(プレーン) /
ごはん

- ミートボールマトソース
- 鶏肉とブロッコリーのカレーソテー
- チーズ
- コーンサラダ
- 野菜とベーコンのスープ

エ: 781kcal た: 33.6g

18

牛乳 / 麦ごはん

- 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
- あまなつゼリー

PICK UP

エ: 814kcal た: 30.1g

19

牛乳 / ごはん

- 回鍋肉
- えびとチンゲン菜のクリーム煮
- 蒸ししゅうまい
- 切り干し大根の中華サラダ
- 玉子スープ

エ: 795kcal た: 37.6g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

22

牛乳 / ごはん

- 旨煮
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- 小松菜のからししょうゆ和え
- にんじんしりしり
- じゃが芋とたまねぎのみそ汁

エ: 774kcal た: 36.4g

23

牛乳 / ごはん

- 白身魚フライ(ホキ)
- 野菜のスープ煮
- レモンゼリー
- アスパラガスとウインナーのソテー
- ミネストローネ

エ: 820kcal た: 31.3g

24

はっ酵乳(ストロベリー) /
ごはん

- ポークカレー
- チーズオムレツ
- バジルポテト
- 海藻とじゃこのサラダ
- コーンスープ

エ: 788kcal た: 31.4g

25

牛乳 / ごはん

- 変わりきんぴら
- めかじきの香味だれがけ
- ほうれん草のおひたし
- かぼちゃの甘煮
- もずくのみそ汁

エ: 770kcal た: 34.8g

26

牛乳 / ごはん

- チキンカツ
- ごぼうのツナマヨサラダ
- パインアップルのシロップ漬け
- キャベツとしらすのソテー
- デミグラスソース

PICK UP

エ: 826kcal た: 30.3g

29

昭和の日

30

牛乳 / ごはん

- 生揚げのそぼろ煮
- わかめとキャベツのぼん酢和え
- 大福
- じゃが芋とたらこのマヨネーズ炒め
- ほうれん草のみそ汁

エ: 801kcal た: 31.5g

今月のPICK UP 献立

4月9日(火)

入学・進級おめでとう!



お祝いごはん

縁起のよい赤米や春の食材を使った
お祝い献立です。

4月18日(木)

春を感じよう♪



めばるのあんかけ キャベツの煮びたし
ひじきふりかけ あまなつゼリー

めばるは「春告魚」とも呼ばれ、
春の訪れを知らせる魚といわれています。

4月26日(金)

自分でかけるホットソース



チキンカツ デミグラスソース

たまねぎの甘味が
ぎゅっとつまったソースです。

「小学校給食ウィーク」では、小学校
でも提供されている献立を取り入れて
います。中学生になると必要な栄養量
が増えるので、しっかり食べて中学校
生活を元気に過ごしましょう。

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!





中学生に必要な栄養量

中学生になると、小学生のときよりも必要な栄養量が増えます。

◎ 給食の摂取基準

	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	21~32g	14~22g	350mg	3mg	200ugRAE	25mg	4.5g以上
中学生(12~14歳)	830kcal	27~42g	18~28g	450mg	4.5mg	300ugRAE	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)」より

給食では、不足しがちなカルシウムや鉄も多くとれるように工夫しています!



成長期に特に必要な栄養素

カルシウム

カルシウムは体内にもっとも多く含まれる無機質です。成長期にしっかりカルシウムをとることが、将来の健康な体作りにつながります。

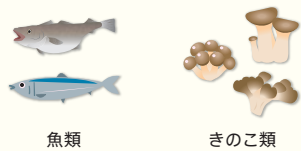
- ・骨や歯を作る
- ・心臓や筋肉の働きを助ける
- ・出血を止める



◎ カルシウムを多く含む食品



◎ ビタミンDと一緒にとるとカルシウムの吸収力アップ!



折り線

中学校給食は 私たちが調理・配送しています!

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

給食を通じていろいろなことを知って・感じて・共有して楽しい毎日になるようにと、日々安心・安全でおいしい給食を提供しています。ぜひたくさんの生徒さんたちに食べてもらいたいです!



株式会社 美幸軒 びこうけん

提供区 鶴見・神奈川・港北

給食の時間を楽しんでいただいて、中学校生活の良い思い出の1つになれるように、おいしくて安心安全な給食を作ります。



株式会社 山路フードシステム

提供区 中・青葉・都筑

苦手な食べ物でも給食なら食べられる!と言ってもらえるように、おいしい給食作りを心がけています。



株式会社 安田物産

提供区 南・緑

みなさんが安心しておいしい給食を食べていただけるように頑張っていますので、たくさん食べてくださいね。



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

旬の食材とは?

野菜、果物、魚介類などの、最も味のよい時期を「旬」といいます。

一般的に収穫・漁獲量が多い時期となり、魚類は産卵直前で脂がのっていることが多いです。



◎ 旬の食材のよさ

- ・香りやうま味が豊か
- ・栄養価が高い
- ・生産量が多いので、市場価格が安い

給食では、旬の食材をたくさん使うようにしています!

