令和6年 5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

鉄の多い食品を知ろう

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1 牛乳 / ごはん ● 八宝菜 ● 春巻 ● もやしときくらげの中華和え ● チンゲン菜の炒め物 ○ コーンスープ エ: 816kcal　た: 30.2g	端午の節句　献立 2 牛乳 / ごはん ● 鶏肉とたけのこの煮物 ● 鰹(かつお)のごまみそだれかけ ● きなこわらびもち ● 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 エ: 813kcal　た: 36.0g	3 憲法記念日
6 振替休日	7 牛乳 / ごはん ● チリコンカーン ● チーズオムレツ ● キャロットサラダ ● ツナとほうれん草のソテー ○ 桃ゼリー エ: 793kcal　た: 32.6g	8 牛乳 / ごはん ● ビビンバ(肉) ● ビビンバ(ナムル) ● みかんのシロップ漬け ● じゃが芋のピリ辛煮 ○ 豆腐とにらのみそ汁 エ: 799kcal　た: 37.5g	9 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: 791kcal　た: 33.1g	10 はっ酵乳(プレーン) / 麦ごはん ● 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 ○ 切り干し大根のみそ汁 PICK UP エ: 785kcal　た: 31.7g
13 牛乳 / ごはん ● 白身魚フライ(ホキ) ● 豚肉ともやしの炒め物 ● 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 エ: 772kcal　た: 31.2g	14 牛乳 / 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 ● フルーツ杏仁 ● 蒸ししゅうまい ○ もやしとにらの中華スープ エ: 800kcal　た: 33.0g	15 牛乳 / ごはん ● 鯵(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 PICK UP エ: 815kcal　た: 37.6g	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 ● ウインナーと野菜のケチャップソテー ○ じゃが芋とさやいんげんのスープ エ: 831kcal　た: 32.3g	17 牛乳 / ロールパン ● チキンカツ ● イタリアンペースト ● ブロッコリーのソテー ● じゃが芋のミルク煮 ○ ミネストローネ PICK UP エ: 773kcal　た: 32.5g

折り線

鉄の多い食品を知ろう

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
20 牛乳 / ごはん ● 鶏ごぼう炒め ● わかめサラダ ● 白桃の甘煮 ● いりこのごまがらめ ○ 水菜とえのきたけのすまし汁 エ: 803kcal　た: 35.8g	21 牛乳 / ごはん ● 肉団子の甘酢あんかけ ● レバニラ炒め ● レモンゼリー ● きゅうりの中華和え ○ チンゲン菜の中華スープ エ: 835kcal　た: 32.0g	アフリカ料理(カランガ) 22 牛乳 / ごはん ● カランガ ● オクラとひよこ豆のカレーソテー ● パインアップルのコンポート ● キャベツのマヨサラダ ○ 野菜と押麦のスープ エ: 811kcal　た: 33.7g	23 牛乳 / ごはん ● いりこフライ・ブロッコリー ● 豚肉と小松菜のごま炒め ● 昆布豆 ● かぶの煮びたし ○ なめことたまねぎのみそ汁 エ: 784kcal　た: 33.7g	24 牛乳 / ごはん ● 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 エ: 812kcal　た: 34.8g
27 牛乳 / ごはん ● 豆腐の中華煮 ● 揚げぎょうざ ● きのこ炒め ● 春雨サラダ ○ 中華スープ エ: 803kcal　た: 30.5g	28 牛乳 / ごはん ● 肉じゃが ● 鯖(さば)の塩焼き ● ひじきとししじみのふりかけ ● 小松菜ともやしのからしじょうゆ和え ○ ごぼうのみそ汁 エ: 790kcal　た: 35.9g	ベイスターズ青星寮カレー 29 はっ酵乳(プレーン) / ごはん ● 鶏肉と野菜のソテー ● コロッケ ● ミックスフルーツ ● キャベツサラダ ○ ベイスターズ青星寮カレー エ: 828kcal　た: 33.2g	30 牛乳 / 麦ごはん ● 豚肉とキムチの炒め物 ● 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 エ: 826kcal　た: 31.7g	31 牛乳 / ソフトフランスパン ● 鶏肉とかぶのクリーム煮 ● いかフライ ● ブロッコリーのからしマヨ和え ● ツナとピーマンのソテー ○ キャベツとにんじんのスープ エ: 795kcal　た: 37.8g

今月のPICK UP 献立

5月10日(金)
ソースとの相性ぴったり♪

ハンバーグ和風ソース

きのこの入ったうま味たっぷりの甘辛いソースです。

5月15日(水)
鯵(あじ)は初夏に旬を迎えます!

鯵(あじ)のみぞれあんかけ

だいこんおろしを入れてさっぱりと仕上げました。

5月17日(金)
小学校で人気のある献立!

ロールパン　イタリアンペースト

ツナにトマトやたまねぎなどの野菜を入れて、バジルで香りを付けています。

5月は、初夏においしい食べものを多く使っています。また、毎週火曜日は、心身ともに成長期を迎えている中学生にとって不足しがちな「鉄」を多く摂取できる献立を取り入れています。

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!

給食TIMES vol.35

成長期に特にしっかりとりたい栄養素♪ 鉄

中学校の3年間は、心身ともに発育・発達が著しい時期です。特に血液を作るもとになる「鉄」は、体の成長と共に多くの量が必要になり、意識してとらないと、不足しやすい栄養素です。

～鉄をしっかりとりましょう！～

鉄は全身に酸素を運ぶ赤血球の材料です。鉄が不足すると、「貧血」「集中力の低下」「疲労感」「運動機能の低下」などの影響がでるおそれもあります。食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。2つの鉄の特徴を理解して、しっかりと鉄がとれるように食生活を見直してみましょう。

食品に含まれる2種類の鉄

ヘム鉄 体内吸収率15～25%
主に動物性食品に多く含まれる。
赤身の肉　魚　レバー　卵　貝類（しじみ あさり）

非ヘム鉄 体内吸収率2～5%
主に植物性食品に含まれる。
大豆　大豆製品　小松菜　チンゲン菜　海藻類　ごま

非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとると、吸収率がアップします♪

鉄の多い献立

7日（火）
卵　大豆

14日（火）
大豆製品　チンゲン菜

21日（火）
肉　レバー

28日（火）
肉　魚　貝類

『アフリカに一番近い都市・横浜』

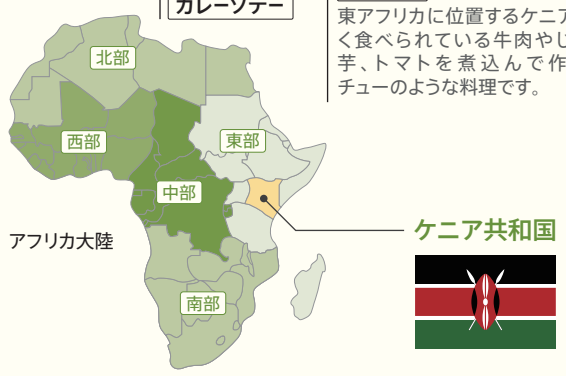
横浜は、2025年開催のTICAD9のホストシティです。

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、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、ケニア料理のカランガ、アフリカ北西部原産のオクラを使ったカレーソテーを取り入れています。

◎ 5月22日（水）

東アフリカに位置するケニアでよく食べられている牛肉やじゃが芋、トマトを煮込んで作るシチューのような料理です。



折り線

五節句の食事について

節句とは、季節の変わり目に無病息災、豊作などを願って、お供えものをしたり邪気払いを行ったりする行事のことをいいます。「節」には季節の変わり目という意味があり、それぞれの季節ごとに様々な行事・節句が行われてきました。江戸時代になり、その中でも特に重要な五つの節句が儀式として祝う日とされたことから、「五節句」と呼ばれるようになりました。

1月7日（じんじつ） 人日の節句
七草がゆを食べて、1年の無病息災を願う。

3月3日（じょうし） 上巳の節句
「桃の節句」。女の子の成長と幸せを願う。

5月5日（たんご） 端午の節句
「菖蒲（しょうぶ）の節句」。男の子の成長と幸せを願う。

7月7日（たなばた） 七夕の節句
「笹の節句」。五色の短冊に願い事を書き、豊作を願う。

9月9日（ちょうよう） 重陽の節句
「菊の節句」。菊の花を飾り、長寿を願う。

5月2日（木）～端午の節句献立～

鰹（かつお）
「勝男（かつお）」とも呼ばれ、昔から縁起の良い魚とされています。結婚式の引出物としても使われます。

たけのこ
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。

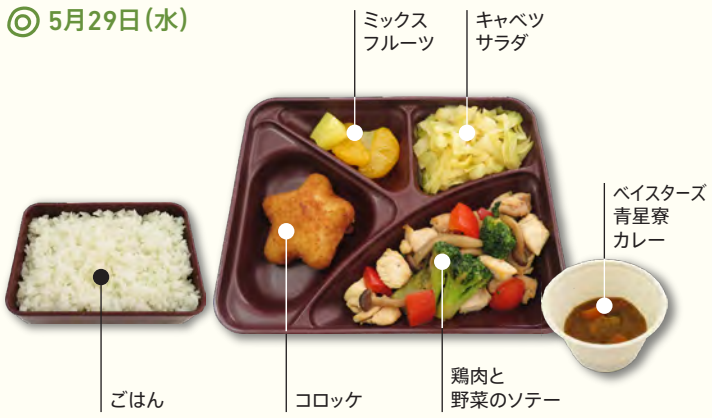
横浜DeNAベイスターズ「青星寮カレー」

©YDB

「青星寮カレー」は横浜DeNAベイスターズの若手選手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を出すために毎日の食事には特に気を配っています。食べ応えがあり、栄養バランスもよい「青星寮カレー」は選手の皆さんに大人気のメニューです。

◎ 5月29日（水）



ベイスターズ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、ごはんとの相性ぴったりです！
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。

ベイスターズ青星寮

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 6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

横浜と関わりの深い献立ウィーク（横浜の食文化）

Mon / Tue / Wed / Thu / Fri

3 牛乳 / ごはん
八宝菜
- 揚げぎょうざ
- 青菜炒め
- 春雨サラダ
- コーンスープ

中国料理　エ: 817kcal　た: 30.5g

4 牛乳 / ごはん
牛鍋
- 変わりきんぴら
- きなこわらびもち
- キャベツときゅうりの梅肉和え
- 湯葉のすまし汁

横浜発祥　エ: 794kcal　た: 34.5g

5 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
- ミックスフルーツ
- バジルフライドポテト
- 野菜スープ

横浜発祥　エ: 811kcal　た: 31.2g

6 牛乳 / ごはん
回鍋肉
- 鰹(かつお)の香味だれがけ
- 杏仁豆腐
- もやしときくらげの中華和え
- 玉子とトマトのスープ

中国料理　エ: 807kcal　た: 38.2g

7 牛乳 / ソフトフランスパン
横濱開港菜のケチャップソテー
- 豆腐ナゲット
- じゃが芋とコーンのバターソテー
- カリフラワーとブロッコリーのサラダ
- たまねぎとにんじんのスープ

横浜開港菜　エ: 785kcal　た: 36.2g

10 牛乳 / 麦ごはん
ポークカレー
- チーズオムレツ
- 黄桃コンポート
- ごぼうサラダ
- トマトと押麦のスープ

エ: 790kcal　た: 31.7g

11 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
- にんじんしりしり
- 小松菜のすまし汁

エ: 793kcal　た: 38.1g

12 牛乳 / ごはん
チリコンカーン
- チキンポテトサラダ
- チーズ
- ブロッコリーのスープ煮
- さくらんぼゼリー

エ: 811kcal　た: 32.2g

13 牛乳 / ごはん
鶏肉の竜田揚げ
- ひじきと大豆の煮物
- 大福
- キャベツときゅうりのぽん酢和え
- なめこと豆腐のみそ汁

エ: 800kcal　た: 35.7g

14 はっ酵乳(プレーン) / 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

エ: 799kcal　た: 30.2g

折り線

Mon / Tue / Wed / Thu / Fri

17 牛乳 / ごはん
ハンバーグ
- ミックスビーンズサラダ
- ほうれん草とエリンギのソテー
- ジャーマンポテト
- 和風オニオンソース

PICK UP　エ: 819kcal　た: 31.0g

18 牛乳 / ごはん
麻婆豆腐
- チンゲン菜とツナの炒め物
- 切り干し大根の中華和え
- 肉団子の甘酢あんかけ
- 中華スープ

エ: 807kcal　た: 30.9g

19 牛乳 / ごはん
まごは（わ）やさしい献立

鯵(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

PICK UP　エ: 803kcal　た: 37.0g

20 牛乳 / ごはん
チキンカツ
- 野菜のスープ煮
- にんじんと鶏ささみのサラダ
- ラタトゥイユ
- パインアップルゼリー

PICK UP　エ: 811kcal　た: 30.7g

21 牛乳 / 黒糖パン
豚肉のデミグラスソース煮
- コロッケ
- オクラのツナマヨ和え
- かぼちゃのグラッセ
- ジュリエンヌスープ

エ: 799kcal　た: 33.4g

24 牛乳 / ごはん
肉じゃが
- 鯖(さば)の塩焼き
- ひじきふりかけ
- 小松菜ともやしのからしじょうゆ和え
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 791kcal　た: 36.7g

25 牛乳 / ごはん
中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

キャベツと豚肉の炒めもの
- シューマイ
- ハニーコンポート
- ホウレン草とトマトのおひたし
- けんちん汁

エ: 785kcal　た: 36.0g

26 牛乳 / ごはん
豚丼の具
- 揚げだし豆腐
- さやいんげんのからしマヨ和え
- わかめときゅうりの甘酢和え
- ごぼうのみそ汁

エ: 804kcal　た: 31.3g

27 牛乳 / ごはん
ビビンバ(肉)
- ビビンバ(ナムル)
- レモンゼリー
- じゃが芋のピリ辛煮
- 豆腐とにらのスープ

エ: 795kcal　た: 36.5g

28 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん
めばるのあんかけ
- 五目ごはんの具
- にんじんとこんにゃくのおかか炒め
- 小松菜とキャベツのごま和え
- もずくのみそ汁

エ: 765kcal　た: 35.2g

今月のPICK UP 献立

ま: 豆類
ご: ごま(種実類)
は(わ): わかめ(海藻類)
や: 野菜類
さ: 魚類
し: しいたけ(きのこ類)
い: 芋類

6月17日(月)
ごはんが進む味

ハンバーグ 和風オニオンソース

たまねぎの甘みとうま味がたまらない！
ごはんに合うよう、和風味に仕上げました。

6月19日(水)
不足しがちな栄養素が多く含まれています！

まごは(わ)やさしい献立

「まごは(わ)やさしい」とは、和食によく使われている食材の頭文字を合わせた言葉です。

6月20日(木)
フランスの家庭料理♪

ラタトゥイユ

夏野菜のうま味がギュッとつまった煮込み料理です。

横浜の開港をきっかけに、横浜には様々な外国の文化が入ってきました。
6月2日の横浜開港記念日にちなみ、横浜発祥や横浜から全国に広まっていった料理を多く取り入れました。

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！

給食TIMES vol.36

6月の1週目は
横浜と関わりの深い献立が登場します!!

6月2日は、開港記念日

横浜の食文化を知る献立

それまで小さな漁村であった横浜は、1859年の開港により、外国の新たな文化が入り混じる異国情緒あふれる街へと変わっていきました。食文化も大きく変化し、様々な食べ物や料理が横浜から日本全国に広まっていきました。

横浜から日本全国に広まった食べ物

西洋野菜

開港前の日本でなじみのある野菜といえば大根やごぼう、なすや里芋などで、加熱して作る煮物や漬物のための根菜が中心でした。

開港後、西洋人により**西洋野菜**の栽培が横浜で始まり、野菜を生で食べるサラダという食べ方が持ち込まれたことをきっかけに、日本各地へと広まりました。

横濱開港菜（14種類）

横浜市は2009年に開港150周年を記念して、横浜で初めて作られ、横浜に根付いた西洋野菜を「**横浜開港菜**」と名付けました。

トマト　レタス　キャベツ　カリフラワー　ニンジン　いちご　リーキ
エンダイブ　メキャベツ　パセリ　アスパラガス　サヤエンドウ　ラディッシュ　セロリ

他にも…

食パン　アイスクリーム　ハム　ケチャップ　牛乳　乳製品

横浜発祥

横浜のお店で
提供されたのが
始まりです

4日（火）

5日（水）

横浜中華街

開港後、横浜中華街から
中国料理が広まりました

3日（月）

6日（木）

横浜から広まった食材をたくさん使っています！

7日（金）

折り線

◎ 6月は食育月間！

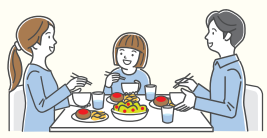
毎月19日は食育の日！

「食育」とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる力を育てることです。

給食を通してこれらの内容を学ぶことができます。

食育の6つの視点

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康

望ましい栄養や食事のとり方を
身に付ける。

食品を選択する力

正しい知識や情報に基づき、
品質や安全性を判断できる。

感謝の心

食料の生産や調理等に関わる
人々に感謝の心をもつ。

社会性

協力し、他人を思いやり、
豊かな人間関係をつくる。

食文化

地域の産物や食の文化・歴史を
理解し、尊重できる。

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

第4回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立 ～YOKOHAMA TKM賞～

献立テーマ

食べて感じる。横浜の新たな発見。

6月25日（火）

洋光台第一中学校 第3学年
古定 美沙季さん

工夫したところ

横浜に住んでいるのに横浜のことを知るきっかけがなく、もっと横浜のことを知りたいという気持ちから、特産品や名産品を調べ、食の特徴を知り、理解を深めていきたいと思いました。名産品であるしゅうまいや、市内産の豚肉やキャベツを使った献立を取り入れて、横浜を感じられるように工夫しました。

- キャベツと豚肉の炒めもの
- シューマイ
- ハニーコンポート
- ホウレン草とトマトのおひたし
- けんちん汁
- ごはん
- 牛乳

キャベツは市内産、豚肉は市内産・県内産を使用する予定です。
※天候等の影響により、食材の産地は変更になる場合があります。