



令和6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
<p>カゴメコラボメニュー（鯖のケチャ照りソース）</p> <p>2 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● えびとほうれん草のクリーム煮 ● 鯖(さば)のケチャ照りソース ● レモンゼリー ● キャロットサラダ ○ 野菜と押麦のスープ <p>エ: 773kcal た: 35.6g</p>	<p>冬の味覚をあじわうメニュー</p> <p>3 牛乳 / 麦ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チキンカツ ● のっぺ ● きんぴらごぼう ● 白菜の即席漬 ○ キャベツと油揚げのみそ汁 <p>エ: 813kcal た: 28.9g</p>	<p>韓国・仁川(インチョン)料理</p> <p>4 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タンスユク※ ● 鯖(さわら)のコチジャンソースがけ ● 黄桃コンポート ● 粉吹きさつま ○ わかめスープ <p>※タンスユク…仁川風の酢豚です。甘みがしっかりめなのが特徴です。</p> <p>エ: 803kcal た: 38.8g</p>	<p>フィリピン料理</p> <p>5 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● アドボ※ ● パンシット・ビーフン ● パインアップルのシロップ漬 ● きゅうりのアチャラ※ ○ ほうれん草と大根のスープ <p>※アドボ…「マリネ」の意味で、フィリピン風の肉と野菜の煮込み料理です ※アチャラ…「漬物」の意味で、日本でいう甘酢和えです</p> <p>エ: 769kcal た: 33.1g</p>	<p>人権週間</p> <p>6 はっ酵乳(プレーン) / はいがパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグ ● 鶏肉とカリフラワーのクリーム煮 ● ポテトとベーコンのソテー ● 豆ツナサラダ ○ デミグラスソース <p>エ: 813kcal た: 37.8g</p>
<p>中国料理</p> <p>9 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回鍋肉 ● 揚げぎょうざ ● 大根の甘酢和え ● ブロッコリーのオイスター炒め ○ チンゲン菜と豆腐の中華スープ <p>エ: 808kcal た: 30.4g</p>	<p>横浜GRITSコラボメニュー</p> <p>10 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と野菜のしょうが炒め ● 鱈(たら)の和風あんかけ ● きなこわらびもち ● さつま芋の甘煮 ○ 小松菜のみそ汁 <p>エ: 812kcal た: 30.9g</p>	<p>11 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チキンカレー ● チーズオムレツ ● バジルポテト ● 小松菜とコーンのソテー ○ トマトと押麦のスープ <p>エ: 777kcal た: 33.1g</p>	<p>12 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肉じゃが ● 鯖(さば)の塩こうじ焼き ● ミックスフルーツ ● わかめの香味玉ねぎドレッシング和え ○ 大根と油揚げのみそ汁 <p>エ: 801kcal た: 35.8g</p>	<p>13 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チリコンカーン ● わかさぎフライ ● 鶏ささみときゅうりのサラダ ● ツナとにんじんのカレーソテー ○ コーンスープ <p>エ: 776kcal た: 31.9g</p>
<p>カゴメコラボメニュー（麻婆あんかけ）</p> <p>16 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大根の煮物 ● かぼちゃの麻婆あんかけ ● 昆布豆 ● 白菜と水菜のごまマヨ和え ○ 豆腐とえのきたけのすまし汁 <p>エ: 807kcal た: 32.8g</p>	<p>17 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と冬野菜の甘酢炒め ● 揚げだし豆腐 ● りんごの甘煮 ● もやしとにらのおひたし ○ ごぼうのみそ汁 <p>エ: 819kcal た: 32.8g</p>	<p>18 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 八宝菜 ● 肉団子のあんかけ ● フルーツ杏仁 ● 切り干し大根の中華サラダ ○ 中華スープ <p>エ: 819kcal た: 33.8g</p>	<p>行事食(冬至)</p> <p>19 はっ酵乳(プレーン) / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鰯(ぶり)のゆずみそだれがけ ● 鶏肉とごぼうの炒め物 ● かぼちゃサラダ ● がんもどきの煮物 ○ なめことねぎのみそ汁 <p>エ: 799kcal た: 34.1g</p>	<p>20 牛乳 / ソフトフランスパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ペンネミートソース ● コロッケ ● かぶのスープ煮 ● ブロッコリーとハムのサラダ ○ 野菜スープ <p>エ: 765kcal た: 31.6g</p>

Mon	Tue	Wed
<p>23 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のから揚げ ● 切り干し大根の煮物 ● 湘南ゴールドゼリー ● 磯香和え ○ 沢煮椀 <p>エ: 811kcal た: 28.8g</p>	<p>冬の味覚をあじわうメニュー</p> <p>24 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とねぎのごまみそ炒め ● ツナそぼろ ● 金時煮豆 ● 小松菜のおひたし ○ ラ・フランスゼリー <p>エ: 807kcal た: 37.2g</p>	<p>25 牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きびなごフライ ● じゃが芋のそぼろ煮 ● きんぴられんこん ● ブロッコリーのぼん酢和え ○ 豆腐とねぎのみそ汁 <p>エ: 814kcal た: 29.3g</p>



今月のPICK UP 献立

12月4日(水)
韓国・仁川(インチョン)料理



タンズユク

タンズユクは仁川風の酢豚です。4日(水)～10日(火)は人権週間のため、この1週間は様々な国の料理を取り入れました。

12月10日(火)
冬の味覚「鱈(たら)」



鱈(たら)の和風あんかけ

「鱈」の漢字は「雪が降るような寒い季節においしくなる魚」ということが由来です。

12月19日(木)
冬至にちなんだメニュー



鰯(ぶり)のゆずみそだれがけ かぼちゃサラダ

今年の冬至は12月21日(土)です。冬至にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

寒さが厳しくなってくる12月。毎週火曜日は、体の免疫力を高める働きのある「冬野菜」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!





毎週火曜日は 冬の味覚をあげよう献立

スポーツチームの
推しメニュー

横浜GRITS



横浜市を拠点として活動するプロアイスホッケーチーム「横浜GRITS」の古川選手の推しメニュー！



古川選手

◎ 12月17日(火)

鶏肉と冬野菜
の甘酢炒め



選手の体づくりに重要なたんぱく質をしっかりとれるメニューです。れんこんやほうれん草など冬が旬の野菜を使用しているので、体の免疫力も高まります。



©YOKOHAMA GRITS



©YOKOHAMA GRITS

アイスホッケーは“氷上の格闘技”と呼ばれ、時速150kmを超える速さでシュートをしたり、激しくチェック(体当たり)をしたりと、とてもハードなスポーツです。また横浜GRITSの選手たちは普段は別の仕事をしながら、プロの選手をしています。そんなハードな生活・強い体作りは健康的な食事から成り立っています。

ぜひ、新横浜スケートセンターに試合を観に来てください。

<ホーム開催のお知らせ>会場:KOSÉ新横浜スケートセンター
ASIA LEAGUE HLアニャンアイスホッケークラブ戦
11月23日(土・祝) 15:00~
11月24日(日) 14:00~



12月3日(火)



きんぴらごぼう
白菜の即席漬け

のっぺ



12月10日(火)



さつまいもの甘煮

小松菜の
みそ汁

鱈(たら)の
和風あんかけ

豚肉と野菜の
しょうが炒め



12月17日(火)



ごぼうの
みそ汁

揚げ出し
豆腐

鶏肉と冬野菜の
甘酢炒め



12月24日(火)



小松菜のおひたし

ラ・フランス
ゼリー

豚肉とねぎの
ごまみそ炒め

12月4日~10日は人権週間 世界の様々な食習慣を知ろう

~新年・大晦日に何を食べているの?~

人権週間に合わせ、世界の台所探検家の岡根谷実里さんに「世界の国々では新年・大晦日にどんなものを食べているか」を教えてくださいました。



フィンランド:
ポテトサラダとソーセージ

大晦日の夜は、スーパーで買ったポテトサラダとゆでたソーセージを食べるのが定番の過ごし方。日本と比べて、だいぶ気楽なスタイルです。



スペイン・南米:
12粒のぶどう

大晦日の深夜12時の鐘が鳴る時、新しい年の幸運を願いながら12粒のぶどうを食べます。この習慣は、スペインおよびその植民地であった南米で広く行われています。



中国:
餃子

北部では大晦日に家族総出でたくさん包みます。中に落花生や栗、硬貨を入れて、当たった人が幸運になれるなどという風習も。中国では正月を旧暦で祝います(春節)。



イタリア:
レンズ豆の煮込み

レンズ豆の形はコインのよう。その上、煮るとかさが増えるので、富や繁栄を象徴し、新しい年が豊かであるようにと願って日付が変わる深夜に食べます。



生徒に届けたい新しい味 カゴメ(株)提案の新メニュー

7月に続き、野菜や魚をおいしく食べられる新メニューを提案していただきました。

◎ 12月2日(月)
鯖(さば)のケチャ照りソース



トマトケチャップは魚のにおいをやわらげる働きがあるので、魚が苦手な人にもおすすめです。また、照りが出て見た目にもおいしそうに見える効果があります。

◎ 12月16日(月)
かぼちゃの麻婆あんかけ



人気の麻婆豆腐の味付けはかぼちゃにも合います。かぼちゃは体の免疫力を高めるので、ぜひおいしく食べてほしいです。

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



カゴメ株式会社
フードプランナー
管理栄養士 山形 真紀子さん

毎日の生活を野菜で楽しく。
VEGEDAYはこちら!



鯖のケチャ照りは魚にケチャップ??とびっくりするかもしれませんが、ごはんが進む味なのでぜひ試してみてくださいね。かぼちゃのβ-カロテンは油と一緒にすると体内での吸収率が上がるので、お肉の入った麻婆あんは栄養面でも良い組み合わせ!麻婆あんは他の野菜とも相性抜群の万能ソースです。おいしく、たのしい給食時間を♪



令和7年 1月

横浜市中学校給食献立表

栄養表記について
E…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



日本の伝統食「和食」を知ろう

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

行事食「正月・人日の節句」

- 7 牛乳 / お祝いごはん(赤米)
- 筑前煮
 - 鯛(ぶりの)の照り焼き・青菜のおひたし
 - 黒豆
 - 紅白なます
 - 七草がゆ

E: 791kcal た: 34.5g

徳島県の郷土料理: れんぶ

- 8 牛乳 / ごはん
- チキンカツ
 - れんぶ
 - 小松菜とじゃこのごま和え
 - のり塩ポテト
 - キャベツとえのきたけのみそ汁

PICK UP E: 808kcal た: 29.6g

9 牛乳 / ごはん

- 麻婆豆腐
- 蒸ししゅうまい
- もやしとわかめの甘酢和え
- ブロッコリーのオイスター炒め
- チンゲン菜の中華スープ

E: 776kcal た: 33.4g

10 牛乳 / ロールパン

- ペンネミートソース
- かぶのスープ煮
- フライドさつま芋
- キャベツのマヨサラダ
- コーンポタージュ

E: 794kcal た: 30.5g

14 牛乳 / ごはん

- 牛鍋
- 鯖(さば)の塩焼き
 - みかんのシロップ漬け
 - キャベツの即席漬け
 - 大根と水菜のすまし汁

E: 786kcal た: 38.8g

15 牛乳 / ごはん

- 生揚げと豚肉の塩こうじ炒め
- 海藻サラダ
 - えび入り揚げつみれ
 - 小松菜と玉子の炒め物
 - きこのみそ汁

E: 805kcal た: 34.2g

給食選挙で選ばれたメニュー

16 牛乳 / ごはん

- ハムカツ
- デミソース
- チーズ
- もやしと鶏ささみのごまサラダ
- 野菜とベーコンのスープ

E: 824kcal た: 30.3g

17 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん

- 豚丼の具
- ごぼうとツナサラダ
- 昆布豆
- ほうれん草のおひたし
- 豆腐とねぎのみそ汁

E: 771kcal た: 35.0g

日本の伝統食「和食」を知ろう

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

20 牛乳 / 麦ごはん

- ハンバーグてりやきソース
- ツナそぼろ
- レモンゼリー
- ひじきの煮物
- なめこのみそ汁

E: 810kcal た: 33.5g

21 牛乳 / ごはん

- 鱈(たら)の唐揚げ
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- ごましょうゆ和え
- がんもどきの煮物
- 和風甘酢あん

E: 793kcal た: 32.7g

22 牛乳 / ごはん

- チリコンカーン
- きびなごフライ
- 小松菜とベーコンのソテー
- キャベツとコーンのサラダ
- 温州みかんゼリー

E: 824kcal た: 29.3g

23 はっ酵乳(プレーン) / ごはん

- 鶏肉の竜田揚げ
- 豚肉と切り干し大根の煮物
- きなこわらびもち
- 磯香和え
- 沢煮椀

E: 805kcal た: 29.2g

24 牛乳 / ソフトフランスパン

- 白身魚フライ(ホキ)トマトソース
- ポテトリヨネーズ
- りんごゼリー
- 豆ツナサラダ
- ジュリエンヌスープ

PICK UP E: 785kcal た: 31.7g

27 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

E: 776kcal た: 35.4g

28 牛乳 / ごはん

- 肉じゃが
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- 湘南ゴールドゼリー
- ひじきふりかけ
- ごぼうとねぎのみそ汁

E: 791kcal た: 33.7g

29 はっ酵乳(プレーン) / ごはん

- レバニラ炒め
- 揚げぎょうざ
- さつま芋の中華煮
- キャベツとわかめの中華和え
- 玉子スープ

PICK UP E: 805kcal た: 29.0g

30 牛乳 / ごはん

- 鶏肉とかぶのクリーム煮
- コロッケ
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- にんじんとツナのソテー
- 野菜と押麦のスープ

E: 797kcal た: 31.3g

31 牛乳 / ごはん

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

E: 779kcal た: 35.4g

今月のPICK UP 献立

1月8日(水)

徳島県の郷土料理

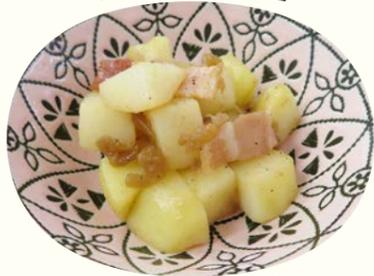


れんぶ

れんぶは、お正月やお祝いの時に
出される特別な料理です。
金時豆を根菜と煮込み、
しょうゆと砂糖で味付けをしています。

1月24日(金)

横浜市の姉妹都市
リヨンの郷土料理

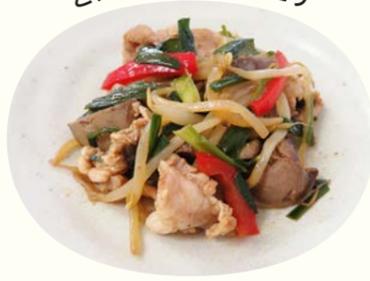


ポテトリヨネーズ

玉ねぎが多く採れるリヨン市ならではの、
玉ねぎの甘みを活かしたじゃがいも料理です。

1月29日(水)

ごはんとの相性ぴったり



レバニラ炒め

レバーとにらをオイスターソースで炒め
ました。中学生に不足しがちな栄養素
「鉄」をしっかりとることができます。

1月は、毎週火曜日に行事食や和
食料理を多く取り入れています。日本
の伝統的な料理や郷土料理を楽しん
でほしいです。

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!



伝統のある日本の食事

- 和食の良さを知ろう -

1月の毎週火曜日は、和食を取り入れています。

1月7日(火)



1月14日(火)



1月21日(火)



1月28日(火)



スポーツチームの推しメニュー



横浜ビー・コルセアーズ

横浜市を拠点として活動する男子プロバスケットボールチーム『横浜ビー・コルセアーズ』の推しメニュー！

◎ 1月15日(水)



生揚げと豚肉の塩こうじ炒め

体を強く、大きくするために必要なたんぱく質がしっかりとれるメニューです。生揚げにはカルシウムや鉄も多く含まれ、どちらも運動に大切な栄養素です。はっ酵食品の塩こうじを使うことで腸内環境を整えることができ、パフォーマンスやコンディションの向上も期待できます。

ナナードニエル選手



©B-CORSAIRS

アスリートにとって食生活で一番大事なのはバランスのとれた食事を心がけることです！僕はジャンクフードはなるべく控えて、たんぱく質を多めにとることを意識していますが、それだけでなく野菜もしっかり食べて栄養バランスが偏らないように意識しています。

若い頃の食事は大人になってから影響が出てきます。スポーツをやっている人も、そうでない人も今のうちからバランスのとれた食事を意識して将来に備えましょう！

<ホームゲーム開催のお知らせ>

会場: 横浜国際プール
1月11日(土)・12日(日) 琉球ゴールデンキングス戦
29日(水) 川崎ブレイブサンダース戦



肉まん君とナポリタンちゃんの給食ちゃんねる
マンガ: 織田博子



毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

戦後、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために学校給食が重要な役割を果たしてきました。学校給食週間では、このような学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国各地で様々な行事が行われています。

◎ 横浜市の給食の歴史 戦後の食糧難による栄養改善の給食から栄養バランスの良い食事の見本となる給食へと変遷していきました。



日本で最初の学校給食
山形県鶴岡市 私立愛宕小学校
明治22年(1889年)
おにぎり、塩引き(鮭)、煮びたし(山形青菜)

中学生の皆さんの投票で選ばれたメニュー

1月16日(木) ハムカツとデミソース

今年度から、生徒自身の投票によって献立を決める「給食選挙」を始めました。今回は、令和6年7月に給食推進校34校の皆さんの投票で選ばれた、「新しいフライと食べるソース」の組合せです。



- ごはん ●牛乳 ●ハムカツ ●デミソース
- チーズ ●もやしと鶏ささみのサラダ ●野菜とベーコンのスープ

献立の特徴について
ハムカツの豚肉に含まれるビタミンB1は、スポーツで疲れた筋肉の疲労回復などが期待できます。また、そのまま食べてもフライにかけてもおいしいデミソースもパブリカやたまねぎ、エリンギがたっぷりと入っています。選ばれた献立は、2月、3月にも登場しますので、楽しみに！



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。



iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら

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