



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
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

日本の伝統食「和食」を知ろう

Tue

Wed

Thu

Fri



13

成人の日

行事食「正月・人日の節句」

7 牛乳 / お祝いごはん(赤米)

筑前煮

- 鰯(ぶり)の照り焼き・青菜のおひたし
- 黒豆
- 紅白なます
- 七草がゆ

エ: 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

エ: 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

エ: 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

エ: 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

エ: 786kcal た: 38.8g

横浜ビー・コルセアーズコラボ献立

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
- きのこのみそ汁

エ: 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

エ: 824kcal た: 30.3g

17 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん

豚丼の具

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

エ: 771kcal た: 35.0g

折り線

Mon

日本の伝統食「和食」を知ろう

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

エ: 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

エ: 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

エ: 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

エ: 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
- ジュリエヌスープ

PICK UP

エ: 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

エ: 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

エ: 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

エ: 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

エ: 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

エ: 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も整えることができ、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。

ナナダニエル弾 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。



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

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プリカやたまねぎ、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！





令和7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	Wed	Thu	Fri
行事食「節分」 3 牛乳 / ごはん ● 五目豆 ● 鰯(いわし)の梅煮 ● 白桃の甘煮 ● 菜花のマヨネーズ和え ○ 白菜のみそ汁 PICK UP エ: 775kcal た: 34.2g	免疫力を高める食事 4 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 ● さつま芋の甘煮 ● きんぴらごぼう ○ 豆腐とえのきたけのすまし汁 エ: 809kcal た: 33.1g	5 はっ酵乳(プレーン) / ごはん ● ハンバーグオニオンソース ● 鶏肉とキャベツのスープ煮 ● チーズ ● ひじきサラダ ○ コーンポタージュ エ: 819kcal た: 32.2g	6 牛乳 / ごはん ● ヤンニョムチキン ● ナムル ● えび入り揚げつみれ ● じゃが芋のピリ辛煮 ○ わかめスープ エ: 791kcal た: 35.5g	7 牛乳 / ごはん ● 豚ごぼう炒め ● チキンカツ ● 湘南ゴールドゼリー ● 和風ポテトサラダ ○ かきたま汁 エ: 827kcal た: 30.6g
10 牛乳 / ごはん ● チリコンカン ● コロッケ ● ブロッコリーのスープ煮 ● コールスロー ○ 大根と水菜のスープ エ: 814kcal た: 30.0g	11 建国記念の日	12 牛乳 / 麦ごはん ● 生揚げのそぼろ煮 ● 鯖(さば)の塩焼き ● りんごの甘煮 ● キャベツときゅうりのぼん酢和え ○ なめこのみそ汁 エ: 807kcal た: 36.3g	13 牛乳 / ごはん ● 鶏肉とえびの炒め物 ● 春雨サラダ ● ブロッコリーの塩炒め ● にらまんじゅう ○ チリソース チリソースを「鶏肉とえびの炒め物」にかけて食べましょう。 PICK UP エ: 789kcal た: 33.7g	給食選挙で選ばれたメニュー 14 牛乳 / ソフトフランスパン ● ハムカツ ● デミソース ● 黄桃コンポート ● マカロニサラダ ○ 野菜と鶏肉のスープ エ: 797kcal た: 30.0g
17 牛乳 / 麦ごはん ● 白身魚フライ(ホキ) ● 里芋のそぼろあんかけ ● みかんのシロップ漬け ● 白菜の即席漬け ○ ごぼうのみそ汁 エ: 817kcal た: 30.5g	横浜FCの推しメニュー 18 牛乳 / ごはん ● 鶏肉のねぎ塩だれがけ ● レバニラ炒め ● フルーツ杏仁 ● ブロッコリーのごまサラダ ○ 中華スープ エ: 790kcal た: 40.0g	郷土料理: 京都府 19 牛乳 / ごはん ● 牛肉じゃが ● 豆苗と凍り豆腐の玉子炒め ● きなこわらびもち ● かぶの即席漬け ○ 湯葉と水菜のすまし汁 PICK UP エ: 778kcal た: 30.1g	20 はっ酵乳(プレーン) / ごはん ● 豚丼の具 ● ごぼうのツナマヨサラダ ● 昆布豆 ● じゃが芋のカレー炒め ○ 豆腐とねぎのみそ汁 エ: 779kcal た: 32.7g	21 牛乳 / ごはん ● 麻婆豆腐 ● 揚げぎょうざ ● ミックスゼリー ● ブロッコリーと鶏ささみのサラダ ○ チンゲン菜の中華スープ エ: 824kcal た: 30.3g

折り線

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
24 振替休日	免疫力を高める食事 25 牛乳 / ごはん ● カレービーンズシチュー ● チーズオムレツ ● わかめとキャベツのサラダ ● 小松菜のバターソテー ○ ミネストローネ エ: 777kcal た: 34.2g	26 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん ● 鶏肉の竜田揚げ ● ツナそぼろ ● 磯香和え ● じゃが芋の玉子煮 ○ ほうれん草とねぎのみそ汁 エ: 796kcal た: 33.6g	27 牛乳 / ごはん ● ミートボールきのこてりやきソース ● えびとブロッコリーのクリーム煮 ● パインアップルのシロップ漬け ● もやしときゅうりのサラダ ○ コーンスープ エ: 802kcal た: 35.3g	セネガル料理 28 牛乳 / ごはん ● チェブジェンの具 ● ヤッサブレ ● レモンゼリー ● オクラとツナのサラダ ○ ひよこ豆のスープ ※チェブジェン…魚と野菜を米といっしょに炊いた料理 ※ヤッサブレ…鶏肉とたまねぎをマスタードに漬けて煮込んだ料理 エ: 772kcal た: 36.6g

今月のPICK UP 献立

2月3日(月)
節分



いわし 鰯の梅煮・五目豆

今年の節分は2月2日です。節分は、鬼が家に入ってこないよう豆をまいたり、鬼が嫌がる鰯の頭を柊の枝にさして飾ったりする風習があります。

2月13日(木)

ソースをかけておいしさアップ♪



鶏肉とえびの炒め物 チリソース

とうがらしの辛み成分には、血行をよくして体を温める効果があります。

2月19日(水)

京都の郷土料理



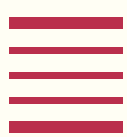
牛肉じゃが・かぶの即席漬け・湯葉と水菜のすまし汁・きなこわらびもち

寺院が多く精進料理がよく作られることや、良質な水源があることから、京都では昔から豆腐や湯葉などの大豆製品がよく食べられています。

寒さや空気の乾燥により、風邪などの病気にかかりやすくなる2月。給食では免疫力を高める食品を多く使用しています。細菌やウイルスに負けずに冬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！





免疫力を高めて元気に過ごそう！

免疫は、外部から侵入する病原菌やウイルスなどの異物、がん細胞などから私たちの体を守ってくれる体内の重要な仕組みです。

たんぱく質

免疫細胞の材料となる

多く含まれる食品
肉・魚介・卵・大豆製品・乳製品など



食物繊維

腸内の免疫機能を活発にする

多く含まれる食品
野菜・海藻・きのこ・豆など



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を強化する

多く含まれる食品
にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜・レバーなど



ビタミンC

ウイルスへの抵抗力を高める

多く含まれる食品
野菜・芋・果物など



ビタミンE

血管を広げて血行をよくする

多く含まれる食品
かぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜・ごま・ナッツ類など



毎週火曜日は、免疫力を高める食品を特に多く使用しています。

4日(火)



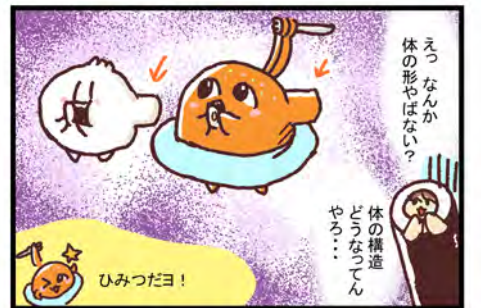
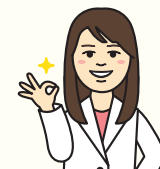
18日(火)



25日(火)



特定の食品だけを
食べ続ければ免疫力
が必ずしも高まるわ
けではありません…！
いろいろな食品を
組み合わせて、3食
しっかり食べることが
大切です♪



『アフリカに一番近い都市・横浜』

横浜は、TICAD9のホストシティです。

今年(2025年)開催されるTICAD9は、アフリカの開発をテーマとする国際会議です。

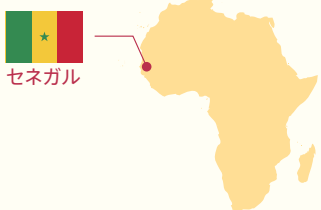
今月の給食では、国連世界食糧計画(WFP)が給食支援を行っている国のひとつである、セネガルの料理を取り入れました。

◎ 2月28日(金)

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。



チェブジェンの具
チェブジェンは、魚と野菜を米と一緒に炊いたセネガルの家庭料理。現地の民族の言葉で「チェブ」が米、「ジェン」は魚を意味する。



「国連世界食糧計画(WFP)」とは

世界120以上の国と地域に拠点を持つ国連機関で、SDGsのひとつ「飢餓ゼロ」を目指し、途上国の子どもたちに学校で給食を提供する支援などを行っています。



スポーツチームの
推しメニュー

横浜FC



横浜市を拠点として活動する男子プロサッカーチーム「横浜FC」の栄養士さんが、選手も食べているメニューを紹介してくれました。

◎ 2月18日(火)

鶏肉の
ねぎ塩だれがけ



鶏むね肉は、高たんぱく・低脂質で、体の代謝を助けるビタミンB6、抗酸化作用や疲労回復に効果があるといわれる「イミダゾールペプチド」も豊富に含まれています。

体づくりやコンディション維持のために、飽きずにたべられるよう試合期は味付けを変えながら提供をしています！



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♪



@school_lunch_yokohama_official



横浜FC
公式HP