



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
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



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>行事食「節分」</p> <p>3 牛乳 / ごはん</p> <p>● 五目豆</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>PICK UP</p> <p>E: 775kcal た: 34.2g</p>	<p>免疫力を高める食事</p> <p>4 牛乳 / ごはん</p> <p>● 豚肉と切り干し大根の煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 809kcal た: 33.1g</p>	<p>5 はっ酵乳(プレーン) / ごはん</p> <p>● ハンバーグオニオンソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 819kcal た: 32.2g</p>	<p>6 牛乳 / ごはん</p> <p>● ヤンニョムチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 791kcal た: 35.5g</p>	<p>7 牛乳 / ごはん</p> <p>● 豚ごぼう炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 827kcal た: 30.6g</p>
<p>10 牛乳 / ごはん</p> <p>● チリコンカーン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 814kcal た: 30.0g</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12 牛乳 / 麦ごはん</p> <p>● 生揚げのそぼろ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 807kcal た: 36.3g</p>	<p>13 牛乳 / ごはん</p> <p>● 鶏肉とえびの炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>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。</p> <p>PICK UP</p> <p>E: 789kcal た: 33.7g</p>	<p>給食選挙で選ばれたメニュー</p> <p>14 牛乳 / ソフトフランスパン</p> <p>● ハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 797kcal た: 30.0g</p>
<p>17 牛乳 / 麦ごはん</p> <p>● 白身魚フライ(ホキ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 817kcal た: 30.5g</p>	<p>横浜FCの推しメニュー</p> <p>18 牛乳 / ごはん</p> <p>● 鶏肉のねぎ塩だれがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 790kcal た: 40.0g</p>	<p>郷土料理: 京都府</p> <p>19 牛乳 / ごはん</p> <p>● 牛肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>PICK UP</p> <p>E: 778kcal た: 30.1g</p>	<p>20 はっ酵乳(プレーン) / ごはん</p> <p>● 豚丼の具</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 779kcal た: 32.7g</p>	<p>21 牛乳 / ごはん</p> <p>● 麻婆豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 824kcal た: 30.3g</p>

折り線

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>24</p> <p>振替休日</p>	<p>免疫力を高める食事</p> <p>25 牛乳 / ごはん</p> <p>● カレービーンズシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 777kcal た: 34.2g</p>	<p>26 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん</p> <p>● 鶏肉の竜田揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 796kcal た: 33.6g</p>	<p>27 牛乳 / ごはん</p> <p>● ミートボールきのこてりやきソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>E: 802kcal た: 35.3g</p>	<p>セネガル料理</p> <p>28 牛乳 / ごはん</p> <p>● チェブジェンの具</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>※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</p> <p>E: 772kcal た: 36.6g</p>

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、3食しっかり食べることが大切です!



肉まん君とナポリタンちゃんの給食ちゃんねる



『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



世界には、畑仕事や家事を手伝うため通学すらできない子どもたちがたくさんいますが、給食があることで、親が子どもを学校に通わせるきっかけになります。

また、WFPは「地産地消」も推進しています。食材を作る人、運ぶ人、調理する人を地元から雇用することで、地域が活性化します。



© WFP/Evelyn Fey(セネガル, 2021年撮影)

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!



横浜FCはJリーグの理念、そして百年構想に基づき、地元・横浜で地域に愛されるサッカークラブを目指しています。

横浜市民の皆様と手を取り合い、喜びと感動を多く作り出す活動を行い、一緒に豊かな街を作っていく挑戦をしています。



横浜FC公式HP

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7年 3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



春の味覚をあじわうメニュー

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

行事食(桃の節句)

3 牛乳 / 雑穀ごはん

● 赤魚のあんかけ

- 旨煮
- 三色杏仁ゼリー
- 磯香和え
- 豆腐とみつばのすまし汁

PICK UP E: 787kcal た: 33.0g

4 牛乳 / ごはん

● 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
- 鯛(たい)と小松菜のおひたし
- わかめとたまねぎのみそ汁

E: 817kcal た: 29.6g

5 牛乳 / ごはん

● ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- パインアップルのシロップ漬け
- じゃが芋とさつま揚げのピリ辛煮
- えのきたけと豆腐のスープ

E: 770kcal た: 35.7g

6 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん

● 肉じゃが

- 鯖(さば)のみそだれがけ
- 昆布豆
- ブロッコリーのごま和え
- 沢煮椀

E: 799kcal た: 37.3g

7 牛乳 / はいがパン

● チキンカツ

- 野菜のスープ煮
- レモンゼリー
- ほうれん草とコーンのサラダ
- パーベキューソース

PICK UP E: 791kcal た: 32.7g

10 牛乳 / ごはん

● 牛肉と根菜のケチャップソテー

- コロケ
- チーズ
- キャベツとコーンのサラダ
- 白菜のスープ

E: 819kcal た: 29.8g

11 牛乳 / ごはん

● 鯖(さわら)の春野菜あんかけ

- じゃが芋のそぼろ煮
- 小魚ふりかけ
- 白菜と油揚げの煮びたし
- いちごゼリー

E: 766kcal た: 31.2g

12

卒業式

13 はっ酵乳(プレーン) / ごはん

● ポークビーンズ

- チーズオムレツ
- キャロットサラダ
- 鶏肉とブロッコリーのソテー
- じゃが芋と小松菜のスープ

E: 760kcal た: 35.4g

14 牛乳 / ごはん

● ハンバーグてりやきソース

- 大豆とツナのカレー炒め
- りんごの甘煮
- 煮菜(にじゃー)
- なめこのみそ汁

E: 830kcal た: 34.7g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

17 牛乳 / ごはん

● 豚肉と野菜のしょうが炒め

- 揚げ出し豆腐
- きなこわらびもち
- にんじんとこんにゃくのおかか炒め
- 小松菜のみそ汁

E: 819kcal た: 31.0g

18 牛乳 / ごはん

● 麻婆豆腐

- 玉子と野菜の中華炒め
- 蒸ししゅうまい
- チンゲン菜の中華和え
- コーンスープ

E: 815kcal た: 30.7g

19 牛乳 / ごはん

● 米粉ドライカレー

- 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
- トマトスープ

PICK UP E: 826kcal た: 29.8g

20

春分の日

21 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
- じゃが芋と大豆のマヨサラダ
- 野菜と押麦のスープ

E: 773kcal た: 27.0g

24 牛乳 / ごはん

● 白身魚フライ(ホキ)

- 鶏肉とかぶのクリーム煮
- かぼちゃサラダ
- キャベツのガーリックソテー
- ほうれん草とたまねぎのスープ

E: 819kcal た: 32.5g

25 牛乳 / 麦ごはん

● 生揚げのそぼろ煮

- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- ミックスフルーツ
- ブロッコリーのおかか和え
- ごぼうと水菜のみそ汁

E: 816kcal た: 37.8g

今月のPICK UP 献立

3月3日(月)
桃の節句



三色杏仁ゼリー・赤魚のあんかけ

3月3日は五節句の一つ「桃の節句」。ゼリーの赤色は桃の花、白色は雪、緑色は新芽と春の情景を表しています。

3月7日(金)

自分でかけるホットソース



チキンカツ パーベキューソース

じっくり炒めたたまねぎの甘味とコクを生かしたソースでチキンカツのおいしさUP!

3月19日(水)

中学校給食に初めて登場



米粉ドライカレー

ルーを使わず米粉でとろみをつけることでさっぱりとした味わいになります。

冬の寒さが和らぎ、多くの植物が芽吹く季節となりました。春の味覚をあじわえるよう、毎週火曜日には春が旬の食材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!





自分で選べるようになろう! 栄養バランスのよい食事

中学生は成長期であり、活動量も多いため、毎日の食事ですっかりとエネルギーや栄養素をとることが大切です。栄養バランスのよい食事を知り、自分で管理できるようになりましょう。

栄養バランスのよい食事とは

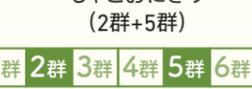
健康的な生活を送るために、いろいろな食品を組み合わせることで食事をとることが大切です。

栄養バランスチェック!「6つの基礎食品群」

1群 魚・肉・卵 豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  カロテンを多く含む食品	4群 その他の野菜・果物  ビタミンC・食物繊維を多く含む食品	5群 穀類・いも類 砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品
--	---	--	--	---	---

自分で食事を選ぶときのポイントは、「今より“ちょっとプラス”」

自分で選ぶときは、6つの基礎食品群を意識してみましょう。欠けている場合は、今までの食事に料理を足したり、食品を加えたりすると栄養バランスがよくなります。

おにぎり (2群+5群)  じゃこおにぎり (2群+5群) 

サラダをプラス! ドレッシングをかけたサラダ (3群+4群+6群) 

ゆでたまごをさらにプラス! ゆでたまご (1群) 

1回の食事で6つの食品群がそろわないときは、1日の食事で補えるといいですね!



折り線

毎週火曜日は 春の味覚をあげよう献立

- 野菜** 少し苦みのあるものが多く、体内の老廃物を体外に排出する働きがあります。
- 果物** ビタミンCを含むものが多く、紫外線から体を守る働きをします。

スポーツチームの 推しメニュー

Y.S.C.C.横浜

横浜市を拠点として活動する男子プロサッカークラブ「Y.S.C.C.横浜」の推しメニュー!



◎ 3月11日(火)

さわら 鯖の春野菜あんかけ



旬の鯖、キャベツ、たけのこなどを使用した春らしい一品です。選手の体づくりにも重要なたんぱく質や貧血予防に重要な鉄分が豊富で、旬の野菜もとれるので体調管理にも役立ちます。

医療法人明和会 亀田メディカルフィットネス 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 (Y.S.C.C.トップチーム栄養管理士) 岡田 和也



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

<2025ホームゲームのお知らせ>



Y.S.C.C.
公式HP



令和7年 4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



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>7</p> <p>入学式</p>	<p>8</p> <p>入学・進級祝いメニュー</p> <p>牛乳 / お祝いごはん(赤米)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肉じゃが ● 鯖(さば)のみそだれがけ ● 大福 ● もやしと小松菜のおひたし ○ 豆腐と三つ葉のすまし汁 <p>PICK UP E: 812kcal た: 36.1g</p>	<p>9</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回鍋肉 ● 揚げしゅうまい ● 湘南ゴールドゼリー ● 切り干し大根の甘酢和え ○ 中華スープ <p>E: 816kcal た: 31.5g</p>	<p>10</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ビビンバ(肉) ● ビビンバ(ナムル) ● 黄桃コンポート ● ジャガイモとさつま揚げのピリ辛煮 ○ 豆腐とにらのスープ <p>E: 780kcal た: 35.8g</p>	<p>11</p> <p>はっ酵乳(ストロベリー) / ソフトフランスパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チリコンカーン ● コロッケ ● ブロッコリーのスープ煮 ● コーンサラダ ○ かぶとたまねぎのスープ <p>E: 803kcal た: 32.2g</p>
<p>14</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 小松菜のおかか和え ○ もずくのみそ汁 <p>E: 808kcal た: 33.7g</p>	<p>15</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ○ トマトスープ <p>E: 798kcal た: 30.7g</p>	<p>16</p> <p>牛乳 / 麦ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖(さわら)のあんかけ ● 旨煮 ● ひじきふりかけ ● かぼちゃの煮物 ○ あまなつゼリー <p>PICK UP E: 800kcal た: 33.5g</p>	<p>17</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポークカレー ● チーズオムレツ ● 海藻サラダ ● バジルポテト ○ コーンスープ <p>E: 781kcal た: 32.4g</p>	<p>18</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 変わりきんぴら ● いりごフライ ● 昆布豆 ● ブロッコリーのぼん酢和え ○ かぶとほうれん草のみそ汁 <p>E: 785kcal た: 34.0g</p>

折り線

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>21</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 麻婆豆腐 ● 鶏ささみとキャベツの中華和え ● 杏仁豆腐 ● 揚げぎょうざ ○ チンゲン菜の中華スープ <p>E: 795kcal た: 31.9g</p>	<p>22</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉のごままぶし ● 鯖(さば)の塩こうじ焼き ● からししょうゆ和え ● にんじんしりしり ○ いちごゼリー <p>E: 811kcal た: 37.3g</p>	<p>23</p> <p>はっ酵乳(プレーン) / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ミートボール ● 鶏肉とブロッコリーのカレーソテー ● チーズ ● ごぼうサラダ ○ トマトソース <p>※トマトソースは、ミートボールにかけて食べましょう</p> <p>E: 776kcal た: 32.1g</p>	<p>24</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮 ● 豆腐ナゲット ● ミックスフルーツ ● キャベツのガーリックソテー ○ 野菜とベーコンのスープ <p>E: 796kcal た: 30.1g</p>	<p>25</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生揚げのそぼろ煮 ● 磯香和え ● りんごの甘煮 ● 鶏肉とじゃが芋の炒め物 ○ なめことねぎのみそ汁 <p>E: 779kcal た: 34.4g</p>
<p>28</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <p>兵庫県の郷土料理(じゃぶ煮)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● じゃぶ煮 ● わかさぎフライ ● きなこわらびもち ● ほうれん草のおひたし ○ 切り干し大根のみそ汁 <p>PICK UP E: 790kcal た: 33.3g</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>牛乳 / ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チキンカツ ● 牛肉と大豆のデミグラスソース煮 ● パインアップルのシロップ漬け ● ツナと小松菜のソテー ○ 野菜と押麦のスープ <p>E: 810kcal た: 32.2g</p>		

今月のPICK UP 献立

4月8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16日(水)

春を感じよう!



さわら 鯖のあんかけ 旨煮 ひじきふりかけ あまなつゼリー

旬の食材をたくさん使いました。食事からも春の訪れを感じてもらえると嬉しいです。

4月28日(月)

兵庫県の郷土料理



じゃぶ煮

鶏肉や豆腐、野菜を煮込んだ家庭料理。「じゃぶ」という名前の由来は、煮ている間に材料から水分が出て「じゃぶじゃぶ」することからついたそうです。

今月のテーマ「カルシウムの多い食品を知ろう」

中学校の3年間は、心も体も大きく成長する大切な時期です。小学校の時よりも必要な栄養量も増えるので、給食を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



給食は1日に必要な栄養量の1/3が摂取できるようになっています。特に不足しがちな栄養素は、1日に必要な量の40～50%を摂取できるよう設定しています。
(カルシウム: **50%以上**
鉄、ビタミンA、食物繊維: **40%以上**)

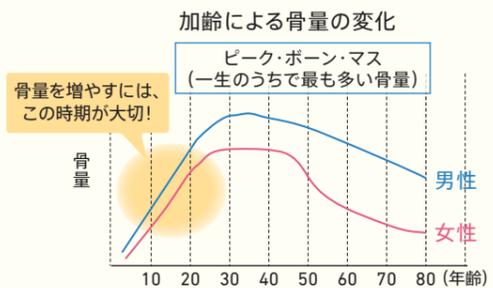
◎給食の摂取基準(12～14歳)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	27～42g
脂質	18～28g
カルシウム	450mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300ugRAE
ビタミンC	35mg
食物繊維	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

成長期に特に必要な栄養素 カルシウム

成長期は骨をつくる動きが最も活発になり、1日に必要なカルシウム摂取量も多くなる時期です。この時期にしっかりカルシウムをとり、丈夫な骨をつくること、将来の健康な体づくりにつながります。



◎カルシウムを多く含む食品



丈夫な骨をつくるには
適度な運動と十分な睡眠も
大切です!



カルシウムたっぷり給食♪

成長期に必要なカルシウムがたくさんとれる献立です

18日(金)

カルシウム 637mg

ごはん
牛乳
変わりきんぴら
いりこフライ
昆布豆
ブロッコリーのぼん酢和え
かぶとほうれん草のみそ汁



25日(金)

カルシウム 480mg

ごはん
牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香和え
りんごの甘煮
鶏肉とじゃが芋の炒め物
なめことねぎのみそ汁



28日(月)

カルシウム 465mg

ごはん
牛乳
じゃぶ煮
わかさぎフライ
きなこわらびもち
ほうれん草のおひたし
切り干し大根のみそ汁



中学校給食は 私たちが調理・配送しています!

- 食材の発注
- 調理
- 盛付
- 学校までの配送
- 学校での配膳

ハーベスト株式会社

給食の時間が楽しみになるような給食の提供を目指して、日々安心・安全でおいしい給食づくりに取り組めます。



株式会社山路フードシステム

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も心と体の健やかな成長を支えていくために、安心・安全でおいしい給食を届けられるように取り組んでまいります。



株式会社 美幸軒 ひこう軒

給食が学校生活の思い出となり、いろいろなことを学べるよう、安心・安全な給食を作っております。皆さんぜひ食べてください!



株式会社 安田物産

給食は栄養バランスのとれた献立です。しっかり残さず食べて丈夫な体作りのお役に立てるよう、頑張ってお届けいたします。



四季と食材の旬

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。

四季のある日本では、それぞれの時期に応じて旬の食材を味わうことができ、料理からも季節を楽しむことができます。

<p>春 柔らかくて香りがよく、少し苦みのあるものが多い</p>	<p>夏 水分が多く、体を冷やす効果のあるものが多い</p>
<p>冬 糖度が高く、体を温める効果のあるものが多い</p>	<p>秋 水分が少なく、味が濃くて甘みの強いものが多い</p>

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

◎旬の食材のよさ

- ・香りやうま味が豊か
- ・栄養価が高い
- ・その季節に体が必要とする栄養素を多く含む
- ・収穫・漁獲量が多いので、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!