

# 横浜市中学校給食献之是

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

牛乳 / ごはん

#### 今月のテーマ たんぱく質の多い食品を知ろう!

8月の厳しい暑さが一段落つき、吹く風や空気から、 9月は少しずつ秋の気配が感じられる季節になり ます。給食で使っている食材からも、秋の訪れを感 じてほしいです。

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!

牛乳 / ごはん

● にんじんと鶏ささみのごま和え

エ: 814kcal た: 38.8g

エ: 814kcal た: 31.1g

○ ごぼうと油揚げのみそ汁

牛乳 / ごはん

● チンゲン菜のじゃこ炒め

● 鶏肉と大豆のオイスターソース炒め

● 豚丼の具

● いりこフライ

● 揚げぎょうざ

○ コーンスープ

● 中華和え

● 金時煮豆



● 鶏肉と生揚げのチリソース煮

牛乳 / ごはん

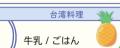
● 春雨サラダ

27

- 蒸ししゅうまい
- ブロッコリーの炒め物
- 中華スープ

3

エ: 789kcal た: 34.4g



#### ● ルーローハンの具

- 揚げ豆腐の野菜あんかけ
- パインアップルのシロップ漬け
- もやしときゅうりの中華和え
- 蘿蔔湯(ルオボータン)

**♦ PICK UP** →

エ: 795kcal た: 32.3g

牛乳 / ごはん

● 変わりきんぴら

オクラのツナマヨ和え

牛乳 / ごはん

● 鶏肉のから揚げ

きんぴらごぼう

● 磯香和え

○ ぶどうゼリー

豚肉と切り干し大根の煮物

きなこわらびもち

○ 沢煮椀

鯖(さば)のみそだれがけ

エ: 797kcal た: 34.0g

エ: 798kcal た: 30.1g

- ビビンバ(肉)
  - ビビンバ(ナムル)
- 湘南ゴールドゼリー
- じゃが芋のピリ辛煮
- わかめスープ

29

エ: 771kcal た: 33.2g

# ソフトフランスパン

#### ● ペンネミートソース

- 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
- 枝豆とじゃが芋のスープ

エ: 772kcal た: 38.1g

#### ベイスターズ青星寮カレー

#### はっ酵乳(プレーン)/

#### 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: 817kcal た: 33.9g

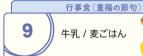


## ● 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮

牛乳 / ごはん

- 豆腐ナゲット
- 海藻サラダ
- キャベツのガーリックソテー
- ミネストローネ

エ: 779kcal た: 30.0g



#### 牛乳 / 麦ごはん

● めばるのあんかけ

- 栗五目ごはんの具
- 秋なすのごまみそ炒め
- 菊花風和え
- えのきたけとにんじんのすまし汁

エ: 774kcal た: 36.5g



牛乳 / ごはん



#### ● 肉じゃが

- ツナそぼろ
- 大福
- 即席漬け
- 小松菜とねぎのみそ汁

折り線

Wed

エ: 784kcal た: 32.8g

#### ● 牛肉とごぼうのしぐれ煮

牛乳 / ごはん

- 鰹(かつお)フライ
- ひじきふりかけ かぼちゃの煮物
- かぶとほうれん草のみそ汁

エ: 803kcal た: 32.1g

#### Mon

# 敬老の日

### Tue



エ: 791kcal た: 31.5g

● ハンバーグ和風ソース

● キャベツとツナの煮びたし

○ たまねぎと油揚げのみそ汁

● もずくときゅうりのぽん酢和え

● みかんゼリー



#### 牛乳 / ごはん



- あおさ入り鯵(あじ)フライ
- あちゃら漬け
- 小松菜とえのきたけの煮びたし

⟨ PICK UP ⟩

エ: 805kcal た: 30.3g



牛乳 / ごはん

▶ ミートボールトマトソース

● ツナとひよこ豆のカレーソテー

● 黄桃コンポート

● コーンサラダ

○ 野菜スープ

○ 梨ゼリー

エ: 781kcal た: 30.1g

#### 中学校給食メニューコンクール優秀賞受賞献立

Thu

牛乳 / ごはん

## ● 豚肉と野菜のしょうが焼き

- りんごとさつまいものミルク煮
- オクラとしらすのおかか和え

牛乳 / ごはん

● ブロッコリーのおかか和え

● 鯖(さば)の塩焼き

● 昆布豆

○ かきたま汁

▶ 豚肉とキャベツのみそ炒め

○ 豆腐とわかめのみそ汁

エ: 794kcal た: 30.8g

エ: 805kcal た: 40.4g

#### 「姉妹都市提携60周年記念献立(ウクライナ料理)

Fri

牛乳 / はいがパン

#### ● チキンカツ

- オリヴィエサラダ
- レモンゼリー
- きのこソテー
- 野菜と押麦のスープ

はっ酵乳(プレーン)

● 生揚げのそぼろ煮

● 小松菜ともやしのからしじょうゆ和え

● 小鰯(いわし)フライ

● きんぴらにんじん

○ なめこのみそ汁

エ: 819kcal た: 32.2g

牛乳 / ごはん



- タラフライ ● 野菜のスープ煮
- ブロッコリーのソテー
- かぼちゃサラダ

● 麻婆豆腐

にらまんじゅう

● 杏仁豆腐

○ 小松菜とたまねぎのスープ

牛乳 / ごはん

切り干し大根の中華和え

○ チンゲン菜の中華スープ

エ: 778kcal た: 31.0g

エ: 803kcal た: 30.6g



23

秋分の日



#### 30 牛乳 / ごはん

- チリコンカーン ごぼうのツナマヨサラダ
- チーズ
- バジルポテト
- キャベツとベーコンのスープ

エ: 795kcal た: 33.4g

今月の PICK UP 献立

#### 9月3日(水)



ルーローハンの具

ルーローハンは甘辛く味付けした豚肉を

ごはんにのせた料理です。 暑い時でもごはんが進みます♪ ルオボータンは大根のスープで、 台湾ではルーローハンと 一緒に食べることが多いそうです。

#### 9月9日(火)

#### 重陽の節句



栗五目ごはんの具 菊花風和え

日本の五節句の一つです。 「栗の節句」「菊の節句」ともいわれ、 栗や菊を使った食事で長寿を願います。

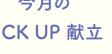
#### エ: 800kcal た: 31.9g

# 塩岡県の郷土料理

9月17日(水)

がめ煮 あちゃら漬け

がめ煮はお祝い事の時に作られる料理で、 筑前煮とも呼ばれます。あちゃら漬けは 刻んだ季節の野菜に赤唐辛子を加えた 酢の物で、夏場に日持ちする料理として 重宝されてきました。







蘿蔔湯(ルオボータン)



# #SETIMES (vol.49)





成長期に特にしっかりとりたい栄養素 たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮ふ、毛髪などの体を構成する 成分、ホルモンや酵素、抗体などの体を調節する機能の成分 のもとになります。

また、体を動かすためのエネルギーにもなり、成長期の中 学生には、とても重要な栄養素です。

いろいろな食材からたんぱく質をとるように心がけましょう!

## 横浜DeNAベイスターズ 「青星寮カレー」



「青星寮カレー」は横浜DeNAベイスターズの若手選手寮 「青星寮」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の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、栄養バランスもとりや すい「青星寮カレー」は選手の皆さんに大人気のメニューです。

# たんぱく質を



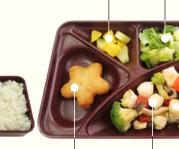








#### **〇** 9月12日(金)



ベイスターズ 青星寮 カレー

ごはん

コロッケ

鶏肉と 野菜のソテー

#### 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

# 多く含む食材



肉類



牛乳·乳製品

ブロッコリーのソテー(鶏肉)

ペンネミートソース(豚肉)

チーズオムレツ(卵・乳製品)



# たんぱく質たっぷり給食 ♪ 成長期に必要なたんぱく質がたくさん取れる献立です

1日(月)

たんぱく質 38.8g

金時煮豆(豆)

豚丼の具(豚肉)

いりこフライ(魚)

鶏ささみのごま和え(鶏肉)

ごぼうと油揚げの みそ汁(大豆製品)

たんぱく質 38.1 a **25**日(

昆布豆(豆)

たんぱく質

40.4g

(卵)



さばの

横浜-4姉妹都市

折り線

塩焼き(魚) みそ炒め(豚肉)

## 横浜市・オデーサ市姉妹都市提携60周年

姉妹都市提携日: 1965 (昭和40)年7月1日

オデーサ市から姉妹都市提携の打診を受け、幾回かの交流を積み重ね、共に戦火によ る焦土の中から復興したこと、また国際港湾都市であることをご縁として、提携しました。 オデーサ市は黒海に面し、多くの国々の人々が行き交うなかで色彩豊かな文化が 育まれた都市です。

◎ 9月19日(金) 姉妹都市提携記念献立



オリヴィエサラダは、肉や角切りの野 菜をマヨネーズで和えたポテトサラダで

す。いろいろな具材が入っており、じゃが

芋をつぶさないのが特徴です。

オリヴィエサラダ

#### きのこソテー

きのこは、スープや煮物、炒め物など様々 な調理に使われます。ウクライナでは秋にな ると家族や友人ときのこ狩りを楽しむ習慣 が根付いています。



映画の舞台となった 階段から見える 港の景色

国立歌劇場 ウクライナで最も古い歌劇場



# ウクライナ

## 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



Androidの方は

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♪





@schoollunch\_yokohama\_official

#### 中学校給食メニューコンクール

横浜市長賞 優秀賞受賞献立

#### 献立テーマ

ネバーギブUP!夢を応援給食 ~夏を元気に過ごそう!~

9月18日(木)

中川中学校第3学年 小泉 結愛さん



# 工夫した

夏の暑さに負けず、吹奏楽部で夢や目標に向かって 最後まであきらめないという想いを込めた献立にしま した。夏を元気に過ごすために、スタミナがつき疲労回 復効果のある豚肉と、食欲が増すしょうがを組み合わ せました。また、夏野菜のオクラのネバネバの主成分 は、胃腸に優しく、夏バテ対策にも効果があるので取り 入れました。6つの基礎食品群を意識して、栄養バラン スや彩りが良くなるように工夫しました。



- ●豚肉と野菜のしょうが焼き ●春巻
- ●りんごとさつまいものミルク煮 ●オクラとしらすのおかか和え
- ●豆腐とわかめのみそ汁 ●ごはん ●牛乳







Fri

# 黄浜市中学校給食献立



牛乳 / ごはん

- タラフライ
- 里芋のそぼろあんかけ
- 月見団子
- 小松菜とれんこんのごま和え
- 大根のみそ汁

PICK UP →

エ: 827kcal た: 28.3g



#### ● 麻婆豆腐

- 春雨サラダ
- 揚げしゅうまい
- ブロッコリーの中華炒め
- もやしとチンゲン菜の中華スープ

エ: 789kcal た: 30.9g

#### Wed

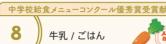
#### 牛乳 / ごはん



#### ● 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮

- チーズオムレツ
- まいたけとベーコンのソテー
- キャベツのからしマヨ和え
- ラ・フランスゼリー PICK UP

エ: 811kcal た: 29.7g



#### ● サバの竜田揚げカレー風味

- ナスとピーマンのごまみそ炒め
- 黄桃コンポート
- ほうれん草のしらすチーズ和え
- オクラのかきたま汁

エ: 784kcal た: 30.4g

#### Thu

牛乳 / 麦ごはん

● 鶏肉のから揚げ

● ひじきの煮物

● きゅうりの即席漬け

○ ほうれん草のみそ汁

● 豚肉と野菜のしょうが炒め

はっ酵乳(プレーン)/

牛肉と切り干し大根の煮物

わかめときゅうりの甘酢和え

● 豚肉としらたきの炒め物

○ 豆腐と水菜のみそ汁



エ: 826kcal た: 33.8g

#### ● 変わりきんぴら

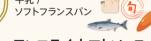
● めかじきの香味だれがけ

牛乳 / ごはん

- みかんのシロップ漬け
- かぼちゃの甘煮
- もずくのみそ汁

エ: 783kcal た: 35.2g

牛乳./



#### サーモンフライトマトソース

- ミックスビーンズサラダ
- メープルジャム
- ほうれん草とウインナーのソテー
- ジュリエンヌスープ
- ※メープルジャムはパンにつけて食べましょう!

エ: 825kcal た: 32.2g

13



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
- 湘南ゴールドゼリー
- 磯香和え
- ごぼうと油揚げのみそ汁

エ: 821kcal た: 32.0g

#### 牛乳 / ごはん

- ビビンバ(肉) ● ビビンバ(ナムル)
- えび入り揚げつみれ
- じゃが芋のピリ辛煮
- わかめと豆腐のスープ

エ: 809kcal た: 35.4g



● コロッケ

牛乳 / ごはん



エ: 794kcal た: 31.4g

#### ● 生揚げのそぼろ煮

- あおさ入り鯵(あじ)フライ
- 大根の甘酢和え
- きんぴられんこん
- じゃが芋とたまねぎのみそ汁

エ: 829kcal た: 31.9g

はっ酵乳(プレーン)/

#### ● ポークカレー

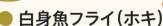
- チキンナゲット
- キャベツサラダ
- ごぼうソテー
- 大根と水菜のスープ

エ: 779kcal た: 30.6g

#### Mon

スポーツの日

牛乳 / ごはん



- 肉野菜炒め
- 昆布豆 ● ブロッコリーのおかか和え
- 沢煮椀

エ: 798kcal た: 33.0g

#### Tue

● 豚肉とごぼうのしぐれ煮

● 小松菜ともやしのごま酢和え

日立サンディーバコラボ献立 21 牛乳 / 麦ごはん

● きびなごフライ

きなこわらびもち

○ あおさのみそ汁



22 牛乳 / ごはん



#### ● ミートボールデミグラスソース

Wed

- じゃが芋とほうれん草のソテー
- チーズ
- コーンサラダ
- かぶとたまねぎのスープ

エ: 809kcal た: 29.2g

#### Thu

鳥取県の郷土料理

牛乳 / ごはん 23

#### ● 鰹(かつお)フライ 🦈

- どんどろけ飯の具 ● 白菜のおひたし
- 青のりポテト
- ぶどうゼリー

エ: 792kcal た: 29.4g

白

牛乳 / 黒糖パン



- 鶏ささみとキャベツのサラダ
- 白菜と玉子のスープ

牛乳 / ごはん



- 鶏肉のトマト煮 ● マカロニサラダ
- ミックスフルーツ
- ブロッコリーのカレーソテー 野菜と押麦のスープ

牛乳 / ごはん



- 肉じゃが
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- 金時煮豆
- 小松菜のからしじょうゆあえ 切り干し大根のみそ汁

エ: 801kcal た: 36.1g

エ: 818kcal た: 31.0g

29

● 回鍋肉 ● もやしときくらげの中華和え

牛乳 / ごはん

- 杏仁豆腐
- 揚げぎょうざ

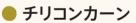
エ: 787kcal た: 29.0g

#### ⟨ PICK UP ⟩ ⟩

- 30 牛乳 / ごはん
- チキンカツ ● えびとじゃが芋のクリーム煮
- ほうれん草とコーンのソテー
- ごぼうとツナのサラダ

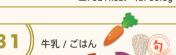
エ: 830kcal た: 33.6g

Fri



- ッナとにんじんのソテー
- フライドさつま芋

エ: 821kcal た: 33.6g



- 豚肉とねぎのごまみそ炒め
- ツナそぼろ ● レモンゼリー
- さつま芋と栗の甘煮

○ 豆腐とえのきたけのすまし汁

エ: 830kcal た: 37.0g

# 今月のPICK UP 献

エ: 774kcal た: 32.0g



野菜をたっぷり使い、 米粉でとろっととろみをつけます。

#### 10月6日(月) +五夜(中秋の名月)



「芋名月」ともいわれ、芋や団子を お供えし、農作物の豊作を願います。

#### 10月23日(木) 鳥取県の郷土料理



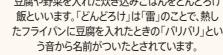
豆腐や野菜を入れた炊き込みごはんをどんどろけ 飯といいます。「どんどろけ」は「雷」のことで、熱し

#### 今月のテーマ「秋が旬の食品を知ろう」

「実りの秋」「収穫の秋」といわれ るように、秋には多くの食材が旬を 迎えます。給食にも秋の味覚をたく さん取り入れたので、ぜひ味わって ください。

メニューに合わせて、 箸、スプーン等の清潔な食具を 忘れずに持ってきてください。







# ESETIMES (vol.50)





10月23日(木

### 秋の味覚をあじわう献立



じゃが芋とほうれん草のソテー

かぶと

たまねぎの

スポーツ チームの 推しメニュー

#### 日立サンディーバ



横浜市を拠点として活動する女子ソフトボールチーム 『日立サンディーバ』の推しメニュー!

#### **⑥** 10月21日(火)

#### 豚肉とごぼうの



選手の体づくりや体調管理にも重要なたんぱく質やビタ ミン、食物繊維などの栄養素がしっかりとれるメニューです。 しょうがと一緒に煮込むことで、食欲が増すとともに体も温ま るので、気温が下がるこれからの季節にも良いメニューです。





私たちは、横浜の地元チームとして皆さんの応援を力に 変え優勝をめざし、試合に取り組んでいます。10月には、 横浜市内での試合もあるのでぜひ遊びにきてください。

#### ・ホームゲーム情報

10月11日(土)12:30~ 太陽誘電戦 10月12日(日)12:30~ 大垣ミナモ戦 10月13日(月)13:00~ デンソー戦

会場: サーティーフォー保土ケ谷球場 (横浜市保土ケ谷区花見台4-2)



ソフトボール部 公式HP



~秋が旬の食品を多く使用しています~



そぼろあんかけ

どんどろけ飯の具









デミグラスソース

横浜-4姉妹都市

ブリティッシュ・

コロンビア州

## 横浜市・バンクーバー市姉妹都市提携60周年

白菜のおひたし

青のりポテト

姉妹都市提携日: 1965 (昭和40)年7月1日

1887年にバンクーバー・横浜間の太平洋航路が就航し、多くの日系移民が横浜港からバ ンクーバーに渡り、交易が行われた歴史的な結びつきを背景に、提携しました。

バンクーバー市はカナダ西海岸ブリティッシュ・コロンビア州に位置する、海と山に囲まれた自 然豊かな地であるとともに、様々な文化、言語を持つ人々が暮らす、多様性を尊重する都市です。

#### (a) 10月10日(金) 姉妹都市提携記念献立



#### サーモンフライ トマトソース

カナダではサーモンが多くとれます。身の色が 鮮やかなのが特徴で、サーモンは特に身が締 まって脂ののりがよく、世界的にも高い評価と なっています。ブリティッシュ・コロンビア州沿岸 で多く漁獲されます。







Androidの方は

大人も子どもも楽しめるサイエンス・ワー ブリティッシュ・コロンビア大学の ルド (テラス・ワールド・オブ・サイエンス)

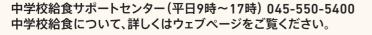
ケベック州

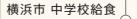
#### メープルジャム

カナダ産のメープルシロップは世界でメープルジャムをパン 消費されている量の大半を占めていま につけて食べましょう! す。サトウカエデの樹液を煮詰めて作ら れる天然の甘味料で、カナダ東部のケ ベック州で多く生産されています。

# 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。





が iPhoneの方は こちら

#### 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♪



@schoollunch\_yokohama\_official

#### 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立 横浜ガストロノミ協議会賞

#### 献立テーマ

#### 腹ペこ中学生にぴったりメニュー

10月8日(水)

鶴ヶ峯中学校 第3学年 馬場 真育さん



# 工夫した

成長期に必要な栄養素をたっぷり使い、午後の勉強 も部活も頑張れるようなボリュームのある給食を考え ました。サバはカレー風味にして食べやすくしました。 鉄分が不足するとやる気が出なかったり疲れやすく なったりするので、ほうれん草で鉄分を補い、かつチー ズとしらすでカルシウムがとれるようにしました。ごまを 使った炒め物では、ごまの抗酸化作用でストレスの軽減 が期待できます。また、色合いをよくするために、ナスと ピーマンのごまみそ炒めににんじんをプラスしました。



- ●サバの竜田揚げカレー風味 ●ナスとピーマンのごまみそ炒め
- ●ほうれん草のしらすチーズ和え ●オクラのかきたま汁
- ●黄桃コンポート ●ごはん ●牛乳