



令和7年 12月

栄養表記について  
エネルギー 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覗ください。

アレルギー  
情報はこちら

# 横浜市中学校給食両立表

Mon

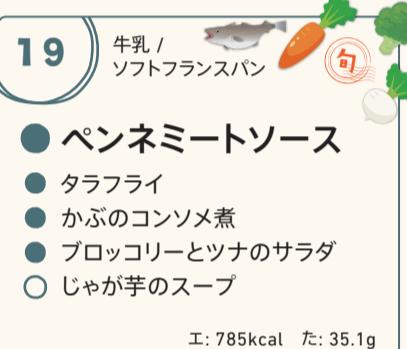
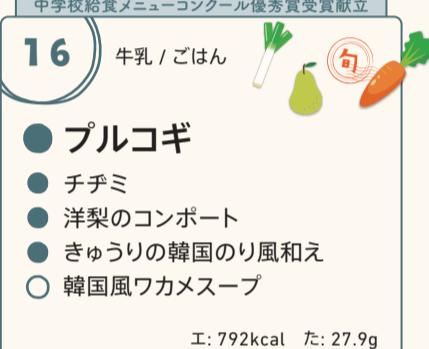
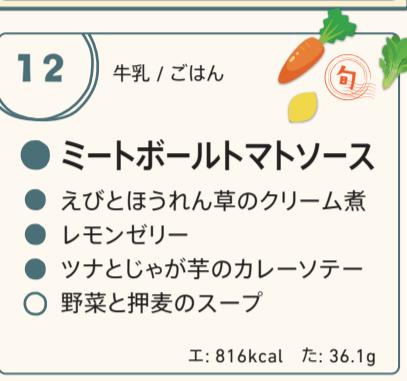
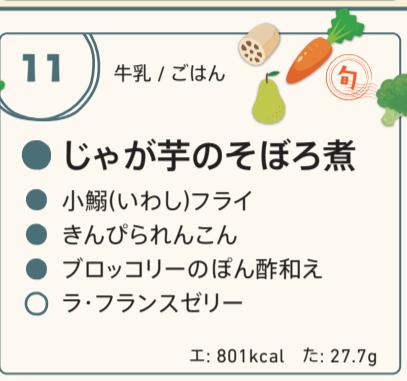
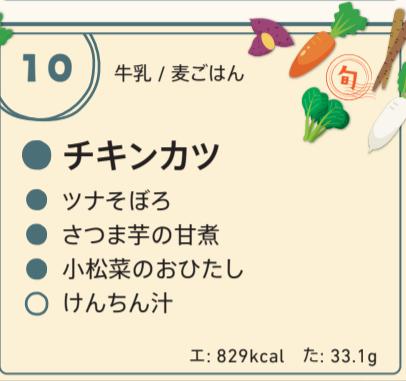
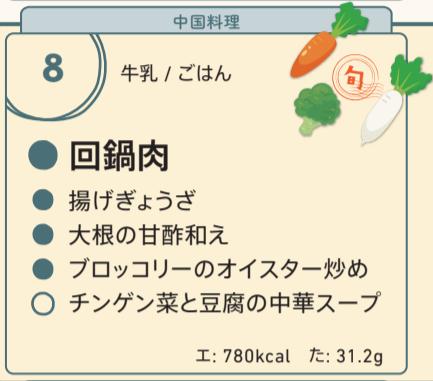
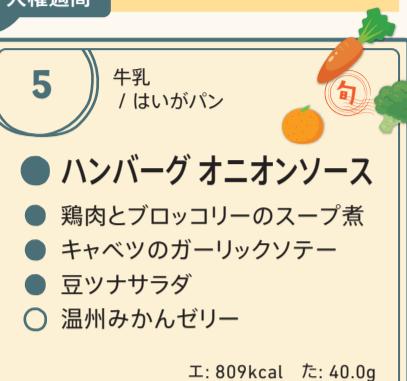
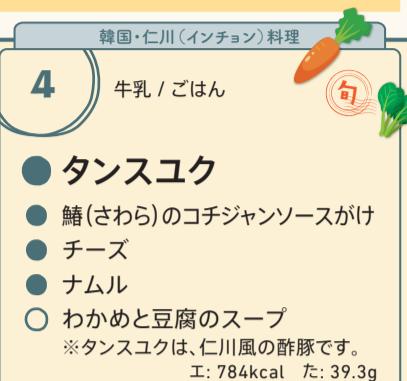
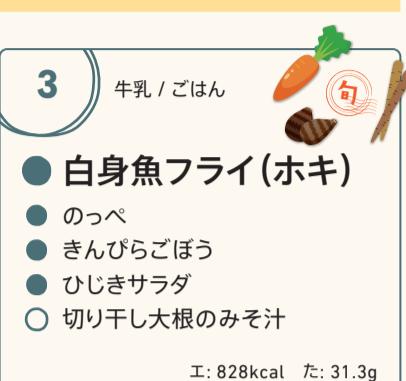
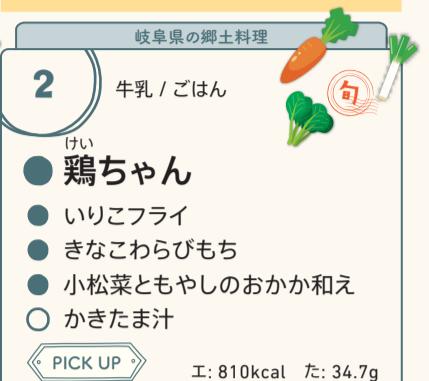
Tue

Wed

Thu

Fri

人権週間



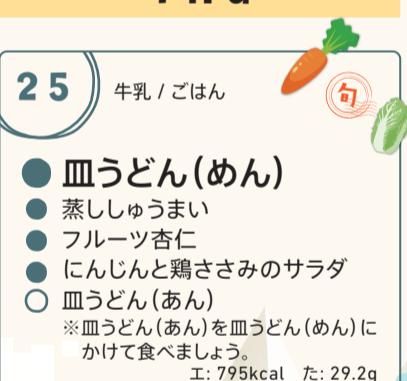
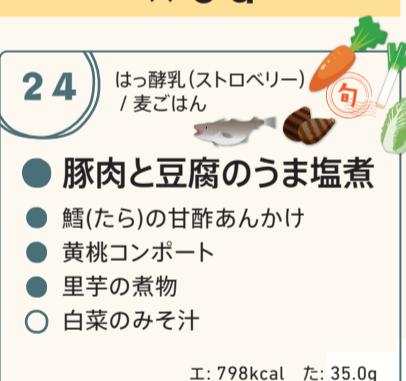
折り線

Mon

Tue

Wed

Thu



## 今月のPICK UP 献立



鶏肉と野菜にタレをからめて炒めて作ります。1950年頃、ジンギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。



ギニリンはひき肉を使った煮込み料理です。4日(木)~10日(水)は人権週間にちなみ、様々な国料理を取り入れました。



今年の冬至は12月22日(月)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。



寒くて空気の乾燥するこの時期に  
気をつけたいのが、感染症です。  
感染症の予防には、こまめな手洗  
い・うがいが大切です。また、バランス  
のよい食事を心がけ、夜は早めに  
寝てゆっくり体を休めましょう。

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。



## 冬の食材を味わおう

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積しているため、糖度が高くなりやすいことです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果が期待できるといわれています。

12月の給食に使われている旬の食材



1日(月)



白菜と水菜の  
ごママヨ和え  
鯖(さば)の  
みぞだれ  
がけ  
豚肉と大根の煮物

15日(月)



プロッコリーはβ-カロテンを豊富に含みます。β-カロテンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、口、鼻、喉などの粘膜を保護する働きがあり、風邪予防の効果が期待できます。

24日(水)



たら  
鯖は、魚偏に雪と書くように、冬に旬を迎える魚です。脂が少なく、たん白な味で、冬の鍋料理にも欠かせない魚です。

さば  
鯖は秋から冬にかけて体に脂を蓄えます。みぞだれをかけてごはんとよく合う味付けにしました。

## 横浜GRITS

横浜を拠点として活動する  
プロアイスホッケーチーム



スポーツチームの  
推しメニュー



◎ 12月1日(月)  
豚肉と大根の  
煮物

豚肉は、選手の体づくりに重要なたんぱく質と、エネルギー代謝に大切なビタミンB1が多く含まれています。



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、プロの仕事をしています。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。

### 試合情報

12月6日(土)15:00 vs HLアニヤンアイスホッケークラブ  
会場: KOSÉ新横浜スケートセンター  
12月7日(日)14:00 vs HLアニヤンアイスホッケークラブ  
会場: KOSÉ新横浜スケートセンター

## 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覗ください。



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

## 第5回 中学校給食メニュークール

優秀賞受賞献立  
横浜市長賞

### 献立テーマ

### ファイティン給食

12月16日(火)

奈良中学校 第3学年 芳賀 琴美さん



工夫した  
ところ

午前中の疲れをリフレッシュして元気に頑張りたい、やる気を出したいと思って考えました。ビタミンCは、鉄の吸収を助けたり、活性酸素を除去したりで疲労をとる効果があるので、主にねぎや玉ねぎなどをできるだけたくさん使いました。今どきの韓国風にすることで、栄養価の高いものを進んで楽しくとれるようにしました。

●ブルコギ ●チヂミ ●洋梨のコンポート  
●きゅうりの韓国風和え ●韓国風ワカメスープ  
●ごはん ●牛乳





令和8年 1月

栄養表記について  
エネルギー 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覗ください。

アレルギー  
情報はこちら

# 横浜市中学校給食南北表

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

12

成人の日

13

牛乳 / 麦ごはん

- 肉団子の和風あんかけ
- ツナそぼろ
- 黄桃コンポート
- ブロッコリーのぽん酢和え
- キャベツと大根のみぞ汁

エ: 786kcal た: 33.9g

19

牛乳 / 麦ごはん

● たれカツ

- 白菜とひき肉の炒め物
- 里芋のみぞ汁
- ポイールドキャベツ
- ほうれん草とねぎのすまし汁

PICK UP エ: 823kcal た: 30.8g

20

牛乳 / ごはん

● 回鍋肉

- 揚げぎょうざ
- フルーツ杏仁
- 春雨サラダ
- わかめと豆腐のスープ

エ: 770kcal た: 29.0g

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

26

牛乳 / ごはん

● 白身魚フライ(ホキ)

- 豚肉とごぼうの炒め物
- ブロッコリーのおかか和え
- ひじきの煮物
- ほうれん草のみぞ汁

エ: 791kcal た: 32.8g

27

牛乳 / ごはん

● 牛鍋

- わかめサラダ
- 大福
- ツナとにんじんのぽん酢炒め
- 大根のすまし汁

エ: 773kcal た: 31.2g

28

牛乳 / 麦ごはん

● 麻婆豆腐

- 揚げしゅまい
- 白菜とわかめの甘酢和え
- ブロッコリーの玉子炒め
- チンゲン菜の中華スープ

エ: 778kcal た: 28.8g

29

牛乳 / ごはん

● 鶏肉の竜田揚げ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- 昆布の佃煮
- 小松菜とキャベツのごま和え
- 豆腐と水菜のみぞ汁

エ: 811kcal た: 32.7g

30

牛乳 / ごはん

● ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- ミックスフルーツ
- ジャガイモのピリ辛煮
- 玉子スープ

エ: 778kcal た: 34.3g

## 今月のPICK UP 献立

1月7日(水)

正月料理



新しい年を祝う正月料理。筑前煮や紅白なます、栗などは健康や長寿を願う縁起の良い料理です。新年の始まりに日本の味を楽しみましょう。

1月19日(月)

給食選挙で選ばれたメニュー



しょうゆベースの甘辛いたれをカツにからませた新潟県のご当地グルメ。たれカツをごはんにのせて食べましょう。

1月22日(木)

東北地方の郷土料理



「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。具だくさんなのが特徴で、地域によって具材や味付けが異なります。

1月は、正月料理をはじめ和食献立を多く取り入れています。和食は野菜や魚、豆製品を使い栄養バランスが整いやすいのが特徴です。日本の伝統や季節を感じながら、和食を楽しんでくださいね。

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。



## 日本の伝統的な食文化 和食

2013年、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食の代表的な献立形式である「一汁三菜(二菜)」は、栄養バランスが整いやすいといわれています。旬の食材の味を活かすことに加え、出汁のうま味を引き出す工夫や、みそ・しょうゆなどのはっ酵調味料を多く使用することも和食の特徴です。さらに、年中行事との深いつながりも、魅力の一つです。

7日(水)



14(水)



29日(木)



和食の献立を  
楽しんでくださいね。



横浜市の  
友好交流自治体

群馬県昭和村

昭和村は群馬県の赤城高原に広がる農業が盛んな「やさしい王国」です。中でも、こんにゃく芋の生産量は日本一!

横浜市と昭和村は、平成26年に友好交流協定を結び、市内の小学生が横浜公園でこんにゃく芋の植付けをするなど、子どもたち同士の交流を中心に様々な交流活動を行っています。横浜市内のいろいろなイベントにも出展しているので、給食のこんにゃくだけではなく、昭和村のおいしい野菜や果物も味わってみてください。

今月は、昭和村のこんにゃく芋から作ったおいしい「しらたき」を給食で使います。お楽しみに♪



昭和村の  
広大な  
こんにゃく畑



こんにゃくの  
材料となる  
こんにゃく芋  
3年間かけて  
出荷できる  
大きさに  
成長します



こんにゃく芋  
の植付けを  
体験

市内イベントで  
新鮮な野菜を  
販売

## 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。



iPhoneの方は  
こちら



Androidの方は  
こちら

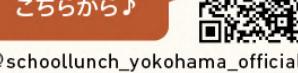
中学校給食サポートセンター(平日9時~17時) 045-550-5400  
中学校給食について、詳しくはウェブページをご覧ください。

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5回 中学校給食メニュークール

優秀賞受賞献立  
給食調理員賞

### 献立テーマ

特定原材料8品目を使っていません  
～カルシウムで体を丈夫にしよう～

1月15日(木)

青葉台中学校 第2学年

いそむら あやね  
磯村 紗音さん



工夫した  
ところ

私は、食物アレルギーがある人でもバランスよく栄養がとれる給食を作りたいと思い、特定原材料8品目を使わない献立を考えました。特に、乳アレルギーだとカルシウムが取りにくいので、カルシウムを多く含む2群の食品をできるだけ取れるようにしました。また、2群の食品だけでなく、小松菜や厚揚げなどのカルシウムが多く入っている食材を使うことも工夫しました。

※しょうゆには小麦が使われているため、小麦アレルギーが重症の方はお控えください。

●しょうが焼き ●小松菜と厚揚げのみそ炒め  
●キャベツとじゃこの和え物 ●さつまいものレモン煮  
●わかめとえのきのすまし汁 ●ごはん ●牛乳

スポーツチームの  
推しメニュー

横浜キヤノンイーグルス



横浜市を拠点として活動する男子ラグビーチーム

◎ 1月8日(木)

生揚げと豚肉の  
塩こうじ炒め



身体を強く、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。豚肉に含まれるビタミンB1には炭水化物がエネルギーに変わることをサポートする働きがあり、運動には大切な栄養素です!



横浜キヤノンイーグルスは、横浜市、大分県をホストエリアとして活動するラグビーチームです。ラグビーというスポーツを通して「感動」をつくり出し共有することで、スポーツファンおよび地域の皆さんに愛されるチームになることを目指しています。

### 試合情報

1月17日(土)12:00~ vs 埼玉パナソニックワイルドナイツ  
会場:ニッパツ三ツ沢球技場

1月24日(土)14:30~ vs コベルコ神戸スティーラーズ  
会場:ニッパツ三ツ沢球技場