



令和8年 2月

横浜市中学校給食南犬立表

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

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

2 牛乳 / ごはん



- カレービーンズシチュー
- チーズオムレツ
- ブロッコリーとツナのバターソテー
- かぼちゃサラダ
- いよかんゼリー

工: 823kcal た: 33.5g

3 牛乳 / ごはん



- 鰯(いわし)の梅煮
- 豚肉と野菜のしおが炒め
- 菜花のマヨネーズ和え
- 五目豆
- 白菜のみぞ汁

工: 776kcal た: 35.1g

4 牛乳 / ごはん



- ブリのみぞれ煮
- 卵たっぷり人参シリシリ
- わかめともやしのしらす和え
- えびのねりもの
- ほうれん草と玉ねぎとカブの豆乳ピリ辛マスカルポーネ

工: 818kcal た: 35.4g

5 牛乳 / 麦ごはん



- 肉じゃが
- きびなごフライ
- きなこわらびもち
- かぶの即席漬け
- なめこのみぞ汁

工: 784kcal た: 27.4g

6 牛乳 / ソフトフランスパン



- チリコンカーン
- マカロニサラダ
- 黄桃コンポート
- バジルフライドポテト
- にんじんと小松菜のスープ

工: 774kcal た: 33.8g

9 牛乳 / 麦ごはん



- 生揚げのそぼろ煮
- 鯖(さば)の塩焼き
- にんじんとこんにゃくのおかか炒め
- キャベツときゅうりのぽん酢和え
- ほうれん草のすまし汁

工: 798kcal た: 36.3g

10 牛乳 / ごはん



- ビビンバ(肉)
- ビビンバ(ナムル)
- レモンゼリー
- じゃが芋のピリ辛煮
- 豆腐とにらのスープ

工: 781kcal た: 34.7g

11

建国記念の日

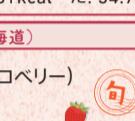
16 牛乳 / ごはん



- 麻婆豆腐
- 春雨サラダ
- 杏仁豆腐
- 揚げぎょうざ
- チンゲン菜の中華スープ

工: 822kcal た: 27.2g

17 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん



- ザンギ
- ツナそぼろ
- きんぴらごぼう
- 磯香和え
- どさんこ汁

PICK UP 工: 789kcal た: 35.6g

18 牛乳 / 麦ごはん



- 豚丼の具
- コロッケ
- 小松菜のじゃこ炒め
- かぼちゃの煮物
- 豆腐のみぞ汁

工: 797kcal た: 32.6g

19 牛乳 / ごはん



- 鶏肉と野菜の甘辛炒め
- じゃが芋のそぼろ煮
- 大福
- ほうれん草のごま酢和え
- ごぼうのみぞ汁

工: 815kcal た: 34.8g

20 牛乳 / 黒糖パン



- チキンカツ
- 豚肉と大豆のデミグラスソース煮
- ブロッコリーのスープ煮
- コールスロー
- 温州みかんゼリー

工: 797kcal た: 31.9g

Mon

Tue

Wed

Thu

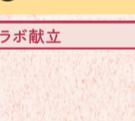
Fri

23

天皇誕生日

横浜F・マリノスコラボ献立

24 牛乳 / ごはん



- ハンバーグ オニオンソース
- 大豆とツナのカレー炒め
- チーズ
- かぶのコンソメ煮
- コーンスープ

工: 828kcal た: 32.6g

25 牛乳 / ごはん



- 豚肉と切り干し大根の煮物
- 鯖(さば)のみぞだれがけ
- 白菜の即席漬け
- さつま芋の甘煮
- 水菜と豆腐のすまし汁

工: 781kcal た: 32.6g

26 はっ酵乳(ブレーン) / ごはん



- 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮
- 小鰯(いわし)フライ
- まいたけとベーコンのソテー
- コーンサラダ
- ミネストローネ

工: 827kcal た: 30.8g

27 牛乳 / 麦ごはん



- たれカツ
- 白菜とひき肉の炒め物
- 里芋のごまみぞ汁
- ボイルドキャベツ
- けんちん汁

PICK UP 工: 814kcal た: 30.3g

今月のPICK UP 献立

2月12日(木)

旬の食材・鮭



タラフライトマトソース

魚偏に雪と書く鮭は、冬に旬を迎える魚です。鮭の一種で、白身魚としてよく使われる「スケトウダラ」をフライにして、トマトソースをかけました。

2月17日(火)

北海道の郷土料理



ザンギ・どさんこ汁

ザンギは、北海道で広く親しまれている鶏肉の唐揚げのことをいいます。どさんこ汁は、北海道でとれる食材をたくさん使ったみぞ汁です。

2月27日(金)

給食選挙で選ばれたメニュー



たれカツ

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。



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。しっかり食べて、細菌やウイルスに負けずに冬を乗り切りましょう!

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。



寒さに負けない!~免疫力を高める食事を知ろう~

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。免疫力を高めて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

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



食物纖維

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



2日(月)



9日(月)



12日(木)



横浜F・マリノス

横浜市、横須賀市、大和市をホームタウンとする、プロサッカークラブ

◎ 2月24日(火)

大豆とツナのカレー炒め



手軽さと栄養バランスを兼ね備えた万能副菜。スパイシーな風味が食欲をそそり、ごはんにぴったりです。



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

◎ 2月26日(木)

鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮

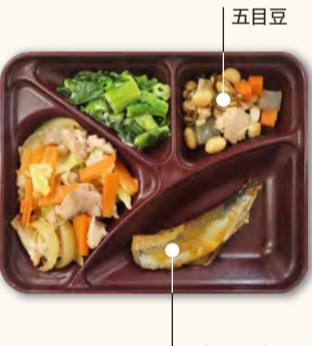


スポーツチームの推しメニュー



2月3日は節分

2月3日(火)節分献立



五目豆

鰯(いわし)の梅煮

節分とは、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前のことです。昔は立春が1年の始まりとして重んじられていたこともあり、節分といえは春の節分を指すようになりました。

●豆まき

節分の夜に、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。病気や災害など悪いものを象徴する「鬼」を追い払い、福を呼び込みます。

ひいらぎいわし

●柊鰯

葉のついた柊の枝に鰯の頭を刺したものを玄関先に飾ります。トゲのある柊の葉と、鰯のにおいを嫌って鬼が逃げていくといわれています。

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。

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



令和8年 3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

2	牛乳 / ごはん	
<ul style="list-style-type: none"> ミートボールデミグラスソース 鶏肉とブロッコリーのスープ煮 湘南ゴールドゼリー コーンサラダ 白菜ともやしのスープ 		
	工: 828kcal た: 34.9g	

Tue

3	牛乳 / ごはん	
<p>行事食(桃の節句)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鰯(さわら)のあんかけ 旨煮 カラフル杏仁ゼリー 菜花のからしマヨネーズ和え 豆腐とみつばのすまし汁 		
	PICK UP 工: 771kcal た: 36.2g	

Wed

4	牛乳 / ごはん	
<ul style="list-style-type: none"> キーマカレー あおさ入り鰯(あじ)フライ かぼちゃサラダ ブロッコリーとウインナーのソテー トマトスープ 		
	工: 809kcal た: 28.8g	

Thu

5	はつ酵乳(ブレーン) / 麦ごはん	
<p>郷土料理(群馬県)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の竜田揚げ 上州きんぴら 昆布の佃煮 小松菜とキャベツのごま和え 豆腐のみぞ汁 		
	PICK UP 工: 822kcal た: 35.3g	

Fri

6	牛乳 / ごはん	
<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) ミックスフルーツ じゃが芋のピリ辛煮 わかめと玉子のスープ 		
	工: 794kcal た: 36.2g	

折り線

Mon

9	はつ酵乳(ブルーベリー) / ごはん	
<ul style="list-style-type: none"> チキンカツ ポークチャップ ほうれん草とコーンのソテー ミックスビーンズサラダ かぶとベーコンのスープ 		
	工: 828kcal た: 32.8g	

Tue

10	牛乳 / ごはん	
<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 揚げしゅうまい 大根の甘酢和え ブロッコリーのオイスター炒め チングン菜と豆腐の中華スープ 		
	工: 788kcal た: 35.0g	

Wed

11		
<p>卒業式</p>		

Thu

12	牛乳 / 麦ごはん	
<p>豚肉とねぎのごまみそ炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナそぼろ きなこわらびもち かぼちゃの煮物 わかめとえのきのすまし汁 		
	工: 827kcal た: 37.4g	

Fri

13	牛乳 / ソフトフランスパン	
<ul style="list-style-type: none"> サーモンフライトマトソース コロコロポテトサラダ いちごジャム 小松菜のバターソテー キャベツとにんじんのスープ 		
	工: 790kcal た: 32.0g	

今月のPICK UP 献立

3月3日(火)

桃の節句を祝う献立



3月3日は五節句の一つ、桃の節句です。
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5日(木)

群馬県の郷土料理



「上州」とは現在の群馬県のことを指します。
群馬県の特産品である豚肉やこんにゃく
を使った、食べ応えのあるきんぴらです。

3月25日(水)

旬の食材(かぶ)



かぶは、春の七草「すずな」として、
古くから親しまれている野菜です。
そぼろと合わせて柔らかく煮ています。

暖かな陽気が心地よい3月。春が旬
の食材を多く使用しているので、春の
訪れを感じながら給食を味わってくだ
さいね。

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、毎日の食事でし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す。

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て食事をとることが大切です。



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。



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!

季節を感じる食事

～春が旬の食品を多く使用しています～



横浜ビー・コルセアーズ

横浜市を拠点として活動するプロバスケットボールチーム

◎ 3月12日(木)

豚肉とねぎの
ごまみそ炒め



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。



@B-CORSAIRS

バスケットボールはスピードと迫力あふれるプレーが魅力のスポーツです。横浜ビー・コルセアーズの選手たちは、練習や地域活動に励みながら、激しい試合に備えて体づくりを続けています。強い体にはバランスのよい食事が欠かせません。ぜひ横浜BUNTAIで、熱い試合を応援してください!

試合情報

2026年4月8日(水)19:05(予定)
対戦相手: 秋田ノーザンハピネッツ 会場: 横浜BUNTAI

2026年4月15日(水)19:05(予定)
対戦相手: アルバルク東京 会場: 横浜BUNTAI

2026年4月18日(土)14:05(予定) / 4月19日(日) 14:05(予定)
対戦相手: サンロッカーズ渋谷 会場: 横浜BUNTAI



横浜エクセレンス

横浜市を拠点として活動するプロバスケットボールチーム

◎ 3月19日(木)

タッカルビ



バスケ選手に欠かせない! 選手も普段から体づくりで意識して食べているたんぱく質をしっかりと摂れます!



@YOKOHAMA EXCELLENCE

@YOKOHAMA EXCELLENCE

バスケットボールで思いきり走ったり、高くジャンプしたりするには、たんぱく質をはじめとしたバランスのよい食事が大切です。プロバスケットボール選手も毎日の食事でパワーをためています。みんなも栄養バランスよくしっかりと食べて、強い体を作りましょう!

試合情報

2026年4月1日(水)19:05(予定) ぜひ会場へ応援に来てください!

対戦相手: 青森ワッツ 会場: 横浜BUNTAI

2026年4月4日(土)15:05(予定) / 4月5日(日)14:05(予定)

対戦相手: 信州ブレイブウォリアーズ 会場: 横浜武道館



4月からいよいよ 全員給食が始まります!

生徒の皆さんのお意見を取り入れたり、シェフや生産者の皆さんなどと連携したりと、より魅力ある給食となるよう常に進化を続けていきます。

ポイント①

汁物は保温性の食缶でより温かく!



ポイント②

全て新しい容器になります!



学校生活を振り返ったときに、給食時間に思い出すような、皆さんの記憶に残る中学校給食を目指して引き続き頑張っていきます!



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