



令和8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

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

エ: 823kcal た: 33.5g

Tue

3 牛乳 / ごはん

- 鰯(いわし)の梅煮
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- 菜花のマヨネーズ和え
- 五目豆
- 白菜のみそ汁

エ: 776kcal た: 35.1g

Wed

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ゴマスープ

エ: 818kcal た: 35.4g

Thu

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
- なめこのみそ汁

エ: 784kcal た: 27.4g

Fri

6 牛乳 / ソフトフランスパン

- チリコンカン
- 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

エ: 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ぼん酢和え
- ほうれん草のすまし汁

エ: 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

エ: 781kcal た: 34.7g

11

建国記念の日

12 牛乳 / ごはん

- タラフライトマトソース
- 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
- ひじきサラダ
- 大根と水菜のスープ

エ: 780kcal た: 29.6g

13 牛乳 / ごはん

- 豚ごぼう炒め
- 豆腐ナゲット
- からししょうゆ和え
- ポテトサラダ
- かきたま汁

エ: 797kcal た: 30.5g

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

エ: 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

エ: 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
- 豆腐のみそ汁

エ: 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
- ごぼうのみそ汁

エ: 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

エ: 797kcal た: 31.9g

折り線

Mon

23

天皇誕生日

Tue

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

エ: 828kcal た: 32.6g

Wed

25 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
- 白菜の即席漬け
- さつま芋の甘煮
- 水菜と豆腐のすまし汁

エ: 781kcal た: 32.6g

Thu

26 はっ酵乳(プレーン) / 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

エ: 827kcal た: 30.8g

Fri

27 牛乳 / 麦ごはん

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

エ: 814kcal た: 30.3g

今月のPICK UP 献立

2月12日(木)
旬の食材・鰯



タラフライトマトソース

魚偏に雪と書く^{たら}鰯は、冬に旬を迎える魚です。鰯の一種で、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そ汁です。

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。たれカツをごはんのにせて食べましょう。

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越えましょう！

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



2日(月)



9日(月)



12日(木)



第5回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立
横浜市長賞

献立テーマ

寒さに負けない免疫up給食

2月4日(水)

浜中学校 第3学年

このこは
金野 心花さん

工夫したところ

牛乳が苦手なカルシウムがとりにくいため、豆乳スープにほうれん草やゴマを入れて、体を温めながらカルシウムもとれるように工夫しました。冬は寒くて風邪をひきやすい時期なので、たんぱく質やビタミンを多くとれるメニューにしました。人参シリシリをとり入れて、彩りもよくなるようにしました。

- プリのみぞれ煮 ●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ゴマスープ
- ごはん ●牛乳

横浜F・マリノス

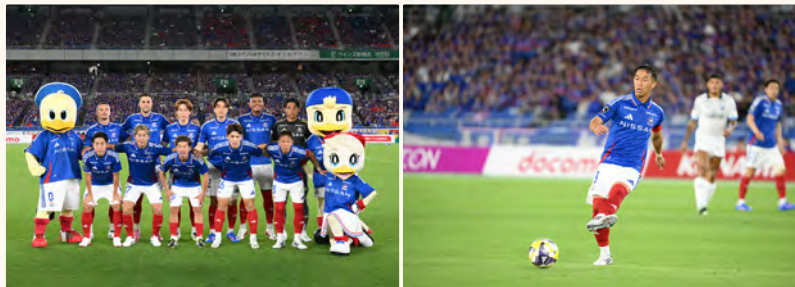
スポーツチームの
推しメニュー

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。



横浜F・マリノスは、横浜市・横須賀市・大和市を拠点とするプロサッカークラブです。

マリノス(MARINOS)とは、スペイン語で「船乗り」のことをいいます。7つの海を渡り世界をめざす姿と、ホームタウンである国際的港・横浜のイメージをオーバーラップさせています。

Y.S.C.C.横浜

スポーツチームの
推しメニュー

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

選手が最後まで走り切る体をつくるためのたんぱく質や、貧血予防に重要な鉄分とビタミンCも摂取できます。

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 岡田和也さん



私たちは地元横浜のチームとして、皆さんの応援を力に変え、「JFLリーグ」優勝を目指し試合に取り組んでいます。また、農作されず放置されている土地をなくすためのファーム活動や障害者施設での活動など社会貢献活動も行っています。今後も熱い応援をよろしくお願いいたします!!

節分 2月3日は節分

2月3日(火) 節分献立



節分とは、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことです。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。

●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。

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8年 3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

2

牛乳 / ごはん

- 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

エ: 828kcal た: 34.9g

Tue

3

牛乳 / ごはん

- 鯖(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

エ: 771kcal た: 36.2g

Wed

4

牛乳 / ごはん

- 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

エ: 809kcal た: 28.8g

Thu

5

はっ酵乳(プレーン)
/ 麦ごはん

- 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
- 豆腐のみそ汁

エ: 822kcal た: 35.3g

Fri

6

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
- じゃが芋のピリ辛煮
- わかめと玉子のスープ

エ: 794kcal た: 36.2g

9

はっ酵乳(ブルーベリー)
/ ごはん

- 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

エ: 828kcal た: 32.8g

10

牛乳 / ごはん

- 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
- チンゲン菜と豆腐の中華スープ

エ: 788kcal た: 35.0g

11

卒業式

12

牛乳 / 麦ごはん

- 豚肉とねぎのごまみそ炒め
- 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

エ: 827kcal た: 37.4g

13

牛乳 /
ソフトフランスパン

- 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

エ: 790kcal た: 32.0g

折り線

Mon

16

牛乳 / ごはん

- 麻婆豆腐
- 春巻
- 白菜とわかめのごま酢和え
- チンゲン菜と玉子の中華炒め
- コーンスープ

エ: 830kcal た: 27.5g

Tue

17

牛乳 / ごはん

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

エ: 784kcal た: 30.6g

Wed

18

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
- ごぼうと油揚げのすまし汁

エ: 792kcal た: 34.6g

Thu

19

牛乳 / ごはん

- タッカルビ
- チヂミ
- レモンゼリー
- 大根のピリ辛煮
- 野菜スープ

エ: 795kcal た: 30.1g

Fri

20

春分の日

23

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
- 大福
- 磯香和え
- けんちん汁

エ: 817kcal た: 31.8g

24

牛乳 / ごはん

- 鶏肉のトマト煮込み
- チーズオムレツ
- ごぼうサラダ
- キャベツとベーコンのソテー
- いちごゼリー

エ: 799kcal た: 33.5g

25

牛乳 / ごはん

- かぶとじゃが芋のそぼろ煮
- タラフライ
- ひじきふりかけ
- 白菜の煮びたし
- 沢煮椀

エ: 788kcal た: 28.3g

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



上州きんぴら

「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)



かぶとじゃが芋のそぼろ煮

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!



