



令和4年

5月横浜市中学校給食献立表

School Lunch



栄養表記について

①...エネルギー ②...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。

6日 Pickup

端午の節句

行事食「端午の節句」
赤米ごはん・鶏肉とたけのこの煮物・かつおのごまみそ和え

19日 Pickup

小学校給食人気メニュー

じゃがマーボー
小学校給食の定番人気メニュー!

27日 Pickup

新メニュー

牛肉とたけのこのみそマヨ炒め
旬のたけのこと牛肉のうま味たっぷりの新メニュー♪

MON

2 牛乳
ごはん

豚ごぼう炒め

- さばの塩焼き
- こまつなのしらす炒め
- かぶときゅうりの甘酢和え
- 若竹汁

地産地消

813kcal 40.5g

**9 牛乳
ごはん**

とんかつ

- わかめとキャベツのサラダ
- 金時煮豆
- きんぴらごぼう
- 大根と油揚げのみそ汁

836kcal 29.8g

**16 牛乳
ごはん**

**ハンバーグ
てりやきソース**

- キャベツとツナの煮びたし
- ピーマンのじゃこ炒め
- ポテトサラダ
- かきたま汁

832kcal 32.9g

**23 牛乳
ごはん**

鶏肉のガーリックトマト煮

- きびなごフライ
- キャベツとコーンのソテー
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- 押麦と野菜のスープ

819kcal 29.3g

**30 牛乳
ごはん**

**2色そぼろ丼の具
(肉・玉子)**

- いかフライ
- 糸昆布と大豆の煮物
- キャベツときゅうりの即席漬け
- ほうれんそうのみそ汁

831kcal 32.2g

TUE

10 牛乳
ごはん

アドボ

- パンシット・ビーフン
- 野菜のトマト煮
- パイナップルコンポート
- ほうれんそうのスープ

812kcal 32.4g

**11 牛乳
ごはん**

プルコギ

- カムジャジョリム
- チーズ
- キャベツののり和え
- さくらんぼゼリー

833kcal 35.4g

**17 牛乳
ごはん**

キーマカレー

- タンドリーチキン
- アスパラガスのソテー
- コールスロー
- じゃが芋とほうれんそうのスープ

853kcal 35.0g

**24 牛乳
ごはん**

えびとじゃが芋のグリル

- チリソース
- チンゲンサイの玉子炒め
- もやしときゅうりの中華和え
- フルーツ杏仁

803kcal 34.3g

**31 牛乳
ごはん**

肉じゃが

- 鯖のあんかけ
- こまつなともやしのからししょうゆ和え
- りんごの甘煮
- あおさのみそ汁

814kcal 34.4g

WED

12 牛乳
ごはん

めかじきの香味だれ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- もやしとわかめのポン酢和え
- グリーンピースの玉子とじ
- キャベツとたまねぎのみそ汁

839kcal 35.6g

**18 牛乳
ごはん**

豚肉と野菜のしょうが炒め

- じゃが芋とひじきの煮物
- いりごと大豆のからめ和え
- 黄桃コンポート
- こまつなと長ねぎのみそ汁

800kcal 35.9g

**25 牛乳
ごはん**

あじフライ

- レバニラ炒め
- キャベツのごま和え
- こまつなと油揚げの煮びたし
- 豆腐のみそ汁

830kcal 37.2g

**26 牛乳
ごはん**

鶏肉の竜田揚げ

- かぶとブロッコリーのサラダ
- 昆布豆
- じゃが芋のごまみそ煮
- のりかつおふりかけ
- 麩とわかめのすまし汁

830kcal 30.0g

**31 牛乳
ごはん**

肉じゃが

- 鯖のあんかけ
- こまつなともやしのからししょうゆ和え
- りんごの甘煮
- あおさのみそ汁

814kcal 34.4g

THU

6 牛乳
お祝いごはん(赤米)

鶏肉とたけのこの煮物

- かつおのごまみそ和え
- きなこわらびもち
- キャベツときゅうりのポン酢和え
- わかめと三つ葉のすまし汁

874kcal 40.2g

**19 牛乳
ごはん**

じゃがマーボー

- キャベツとツナのマヨサラダ
- 揚げしゅうまい
- さやえんどうの玉子炒め
- にらと豆腐の中華スープ

841kcal 29.3g

**20 牛乳
ソフトフランスパン**

白身魚フライ

- チキンサラダ
- こまつなのガーリックソテー
- ポテトのチーズ煮
- トマトスープ

807kcal 36.4g

**27 牛乳
ごはん**

牛肉とたけのこのみそマヨ炒め

- 揚げぎょうざ
- さやいんげんのおかか炒め
- 切り干し大根の中華和え
- チンゲンサイと春雨の中華スープ

827kcal 30.5g

FRI

6 牛乳
お祝いごはん(赤米)

鶏肉とたけのこの煮物

- かつおのごまみそ和え
- きなこわらびもち
- キャベツときゅうりのポン酢和え
- わかめと三つ葉のすまし汁

874kcal 40.2g

**13 牛乳
黒糖パン**

鶏肉とじゃが芋のクリーム煮

- 豚れんこんのトマトオリーブ炒め
- ごぼうとにんじんのソテー
- 海藻サラダ
- ミックスフルーツ

873kcal 36.6g

**20 牛乳
ソフトフランスパン**

白身魚フライ

- チキンサラダ
- こまつなのガーリックソテー
- ポテトのチーズ煮
- トマトスープ

807kcal 36.4g

**27 牛乳
ごはん**

牛肉とたけのこのみそマヨ炒め

- 揚げぎょうざ
- さやいんげんのおかか炒め
- 切り干し大根の中華和え
- チンゲンサイと春雨の中華スープ

827kcal 30.5g

10日 Pickup

フィリピン

フィリピン料理
アドボ・パンシット・ビーフン

25日 Pickup

成長期

鉄&カルシウムUPメニュー
あじフライ・レバニラ炒め・キャベツのごま和え

30日 Pickup

セルフメニュー

2色そぼろ丼
肉そぼろと玉子そぼろをごはんと一緒に食べましょう☆



横浜市食育マスコットキャラクター バランスイ〜ナ

食具持参のお願い

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!

鉄&カルシウムUPメニュー

**11 牛乳
ごはん**

プルコギ

- カムジャジョリム
- チーズ
- キャベツののり和え
- さくらんぼゼリー

833kcal 35.4g

**18 牛乳
ごはん**

豚肉と野菜のしょうが炒め

- じゃが芋とひじきの煮物
- いりごと大豆のからめ和え
- 黄桃コンポート
- こまつなと長ねぎのみそ汁

800kcal 35.9g

**25 牛乳
ごはん**

あじフライ

- レバニラ炒め
- キャベツのごま和え
- こまつなと油揚げの煮びたし
- 豆腐のみそ汁

830kcal 37.2g

**26 牛乳
ごはん**

鶏肉の竜田揚げ

- かぶとブロッコリーのサラダ
- 昆布豆
- じゃが芋のごまみそ煮
- のりかつおふりかけ
- 麩とわかめのすまし汁

830kcal 30.0g



担当栄養士より

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。
給食は、成長期に特に不足しがちな栄養素である「鉄」と「カルシウム」もしっかりとれるように考えています。

成長期に特にしっかりとりたい栄養素

鉄 & カルシウム

鉄

☑血液中の赤血球の成分となり、酸素を全身に運ぶ

- 不足すると貧血を起こし、★集中力・学習能力の低下
- ★運動能力の低下
- ★疲れやすくなる
- などの症状が出るおそれがあります

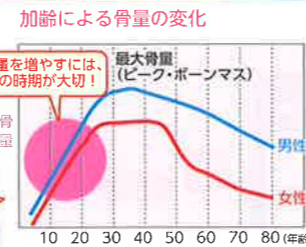
体が大きくなるにつれて必要な血液量が増えるので、鉄をしっかり摂ることが大切!



カルシウム

- ☑骨や歯を作る
- ☑心臓や筋肉の働きを助ける
- ☑出血を止める
- ☑気持ちを落ち着かせる

成長期の今こそ、カルシウムをしっかり摂って骨量を増やしておくことが大切!



鉄&カルシウムUP↑↑メニュー

5月の毎週水曜日は、鉄とカルシウムを豊富に含む食品を多く使った献立をとりいれています。



食事で四季を楽しもう!



5月6日(金) 行事食 端午の節句献立

5月5日は五節句の一つ「端午の節句」です。別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄を払い、ちまきや柏餅を食べて、こどもたちの健やかな成長を願う日とされています。

中学校給食では、5月6日に端午の節句のお祝い献立として赤米を使った「お祝いご飯」、たけのこのようにまっすぐ元気に成長してほしいという願いを込めた「鶏肉とたけのこの煮物」、「勝男」になぞらえて縁起がよいとされるかつおを使った「かつおのごまみそ和え」を取り入れます。

第2回 中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立を紹介しします

令和3年度に、技術・家庭科家庭分野の授業や委員会活動、または個人で献立を作成する「第2回中学校給食メニューコンクール」を実施しました。18校から137点の応募があり、中学生に必要な栄養や旬の食材、地産地消等をテーマにした魅力あふれる献立が集まりました。審査の結果、10点の献立に優秀賞を贈りました。その中から5点の献立を紹介しします。

★高田中学校 第3学年 山岸 知樹さん★
献立テーマ **地産地消の野菜たっぷり給食**

・ごはん ・牛乳
・鯖の唐揚げ
・きゅうりとわかめの酢の物
・ジャコとほうれんそうのおひたし
・キャベツとコーンのサラダ
・ミニトマト
・野菜たっぷりミルクスープ

工夫したところ 横浜市でたくさん作られる野菜として、1位のキャベツ、3位のほうれんそう、4位のトマトなどを使ってバランスよくしました。また、副菜だけでは色があまり良くなかったので、ミニトマトで見た目が悪くならないようにしました。

★原中学校 第3学年 仙波 瑠加さん★
献立テーマ **栄養バランスよく神奈川を味わおう!**

・ごはん ・牛乳
・焼売 ・サツマイモのかんろに
・きゅうりたっぷり酢のもの
・キャベツとしらすと梅まひのごまあえ
・けんちん汁 ・アイスクリーム

工夫したところ 主菜には横浜名物のシウマイを、汁物には神奈川発祥のけんちん汁を、そして副菜には神奈川でよくとれるキャベツ、サツマイモをとり入れ、デザートには横浜発祥のアイスクリームをとり入れました。

★原中学校 第3学年 秋山 莉央奈さん★
献立テーマ **夏の部活動応援給食!!**

・ごはん ・牛乳
・ナスとピーマンの炒め物
・えだ豆のポテトサラダ
・ナムル ・ゆでとうもろこし
・塩スープ

工夫したところ 熱中症を防止するには塩分を多く摂取する必要があります。そのため汁物は塩スープにしました。またスタミナアップに効果的な豚肉、にんにく、しょうがを使った炒め物も入れました。そして夏のメニューということでも夏野菜をとり入れ、夏にピッタリになるように工夫しました。

★西本郷中学校 第3学年 伊地知 莉音さん★
献立テーマ **カルシウムたっぷり! 秋の味覚**

・ごはん ・牛乳
・さんまの甘辛揚げ煮
・枝豆とトマトのサラダ
・チーズ入り卵焼き
・ひじきれんこん
・カルシウムたっぷり汁

工夫したところ カルシウムをたっぷり摂るために、ただ牛乳をとるだけでなく、スープにすることで他の野菜もとれるし、おいしく食べられると思ったのでここを工夫しました。また、秋の魚のさんまはカルシウムが豊富ですが苦手な人も多いと思うので、甘辛に味付けをしたり小さく骨は食べられるようにしたりするなどの工夫をしました。

★篠原中学校 第3学年 斉藤 桜彩さん★
献立テーマ **旬の春野菜で新学期を好スタート!**

・ごはん ・牛乳
・アスパラガスの肉巻きセンター
・スパニッシュオムレツ
・ツナ大豆とタケノコの甘辛炒め
・いちごとチーズのサラダ
・春キャベツと人参のクリームスープ

工夫したところ アスパラガスとタケノコは疲労回復、春キャベツは消化を助けるビタミンが豊富など、春野菜の栄養成分を調べて献立を考える工夫をしました。

中学校給食に関するご案内

中学校給食をご利用するためには利用者登録(無料)が必要です。スマートフォンのアプリを使えば簡単にご注文いただけます。給食費の支払いは前払いです。

中学校給食費 1食330円(ごはん・おかず・汁物・牛乳)

牛乳なしのセットを選ぶこともできます。その場合は牛乳代金分を差し引きます。ごはんのサイズは3種類(小・中・大)から選べます。国産や地産産、旬の食材を多く取り入れるなど充実した内容で提供していきます。

利用登録・注文方法

STEP 1 利用登録
お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして利用者登録(無料)をします。

STEP 2 注文
アプリにログインして注文します。注文方法は3種類です。

STEP 3 給食の受け取り 昼食の準備時間に、学校で指定された場所で受け取ります。

① 定期注文 一度注文すると、学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で注文することができます。

② カレンダーから注文 注文したい日をカレンダーから選んで注文します。

③ 当日注文 給食を食べる日の前日15時から当日7時30分まで注文可能です。
※ごはん(中)・おかず・汁物のセットでの提供となります。
※当日注文は数に限りがありますので、なるべく事前に注文をお願いします。

Androidの方はこちら iPhoneの方はこちら

アプリのダウンロードはこちら

中学校給食サポートセンター 045-550-5400 (平日9時~17時)

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 検索