

# 6月横浜市中学校給食献立表



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覧ください。

**1日 Pick up**

横浜と関わりの深い中国料理

**回鍋肉・かつおの甘酢あんかけ**

**10日 Pick up**

文明開化の味!  
開港当時のみそ味を再現しました

**牛鍋**

**20日 Pick up**

高田中学校 第3学年  
倉田 悠太郎さん考案

中学校給食メニューコンクール  
優秀賞受賞献立

筋肉強化!郷土料理を使った元気マッスル給食

**かぼちゃとブロッコリーのクリーム煮・揚げないチキン南蛮**

こまつなひじきサラダ・サンマメン風スープ・大福

6月は食育月間です。食の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立を取り入れました。

また、6月2日の横浜開港記念日にちなみ、金曜日は横浜の食文化を伝える献立を提供します。



**6** 牛乳  
ごはん

**豚丼の具**

- 和風サラダ
- 昆布豆
- ピーマンとツナの炒め物
- わかめのみそ汁

818kcal 37.1g

**7** 牛乳  
ごはん

**ミートボールトマトソース**

- チーズオムレツ
- キャベツサラダ
- ブロッコリーとコーンのソテー
- じゃが芋とたまねぎのスープ

822kcal 28.5g

**1** 牛乳  
ごはん

**回鍋肉**

- かつおの甘酢あんかけ
- きゅうりの中華和え
- フルーツ杏仁
- 玉子とトマトのスープ

地産地消 826kcal 39.1g

**8** 牛乳  
ごはん

**みそカツ**

- ちくわとごぼうの煮物
- いりごと大豆のからめ和え
- こまつなともやしのごま酢和え
- 湯葉のすまし汁

821kcal 33.0g

**2**

開港記念日

**9** 牛乳  
ごはん

**えびとチンゲンサイのクリーム煮**

- 揚げぎょうざ
- もやしの中華和え
- ピーマンとたけのこのオイスター炒め
- ほうれんそうと豆腐の中華スープ

805kcal 32.4g

横浜の食文化を知るメニュー

**3** 牛乳  
ごはん

**牛肉と横浜開港菜のケチャップ炒め**

- キャベツとコーンのサラダ
- じゃが芋のスープ煮
- ハムとアスパラガスのバターソテー
- プリン

820kcal 31.0g

**10** 牛乳  
ごはん

**牛鍋**

- 変わりきんぴら
- きゅうりの梅肉和え
- ひじきの煮物
- いちごゼリー

805kcal 34.0g

**3日 Pick up**

横浜開港菜

洋食文化がやってきた!

**牛肉と横浜開港菜のケチャップ炒め**

**13** 牛乳  
ごはん

**麻婆豆腐**

- えびしゅうまい
- キャベツときゅうりの即席漬け
- こまつなとしめじの中華炒め
- コーン玉子スープ

824kcal 32.7g

**14** 牛乳  
ごはん

**白身魚フライ**

- カレービーンズ
- パプリカのマリネ
- ごぼうサラダ
- ジュリエンヌスープ

811kcal 31.3g

**15** 牛乳  
ごはん

**ビビンバ(肉)**

- ビビンバ(野菜)
- カムジャジョリム
- パインのシロップ漬け
- わかめと豆腐のスープ

801kcal 37.5g

**16** はっ酵乳(プレーン)  
ごはん

**鶏肉の竜田揚げ**

- なすと豚肉のピリ辛炒め
- こまつなのんにく炒め
- 切り干し大根のごま酢和え
- チンゲンサイとたまねぎの中華スープ

852kcal 32.9g

**17** 牛乳  
ソフトフランスパン

**スパゲティナポリタン**

- かにクリームコロッケ
- アスパラガスとコーンのソテー
- ポテトのチーズ煮
- 黄桃コンポート
- キャベツとにんじんのスープ

823kcal 30.1g

**15日 Pick up**

ごはん混ぜて食べましょう!

**ビビンバ(肉・野菜)**

**20** 牛乳  
ごはん

**かぼちゃとブロッコリーのクリーム煮**

- 揚げないチキン南蛮
- こまつなひじきサラダ
- 大福
- サンマメン風スープ

856kcal 37.6g

**21** 牛乳  
雑穀ごはん

**あじフライ**

- 海藻サラダ
- がんもどきの煮物
- きんぴらごぼう
- なめこねぎのみそ汁

795kcal 32.4g

**22** 牛乳  
ごはん

**ハンバーグ・ブロッコリー**

- デミグラスソース
- じゃが芋とほうれんそうのソテー
- キャベツのガーリックソテー
- ビーンズサラダ

860kcal 33.0g

**23** 牛乳  
ごはん

**生揚げと野菜のそぼろ煮**

- きびなごフライ
- こまつなのおひたし
- いんげんとにんじんのごま炒め
- 大根とごぼうのみそ汁

833kcal 32.2g

**24** 牛乳  
ごはん

**八宝菜**

- ブロッコリーの玉子炒め
- もやしときゅうりの中華和え
- ごまだんご
- 春雨スープ

804kcal 32.4g

**27日 Pick up**

「まごは(わ)やさしい」がそろった和食献立

**肉じゃが・さばの塩焼き**

ひじきふりかけ・わかめときゅうりのポン酢和え・切り干し大根のみそ汁

**27** 牛乳  
ごはん

**肉じゃが**

- さばの塩焼き
- ひじきふりかけ
- わかめときゅうりのポン酢和え
- 切り干し大根のみそ汁

まごは(わ)やさしい 836kcal 35.5g

**28** 牛乳  
ごはん

**ポークカレー**

- ポテトサラダ
- こまつなのジンジャーソテー
- チーズ
- トマトスープ

818kcal 34.1g

**29** はっ酵乳(プレーン)  
ごはん

**かれいの野菜あんかけ**

- 豚とごぼうの炒め煮
- 金時煮豆
- 磯香和え
- えのきたけと油揚げのみそ汁

791kcal 34.8g

**30** 牛乳  
ごはん

**スタミナ炒め**

- いかとチンゲンサイの塩炒め
- 揚げしゅうまい
- 切り干し大根の中華和え
- 夏みかんゼリー

854kcal 35.4g





6月2日  
開港記念日

6月の  
毎週金曜日  
は…

## 横浜の食文化を知るメニュー

1859年の開港によって、それまで小さな村だった横浜にはたくさんの外国人や異文化が入ってきました。街には西洋建築が建ち、ガス灯や水道が整備されるなど発展するとともに、食文化も大きく変化しました。



3日

- ・ごはん ・牛乳
- ・牛肉と横浜開港菜のケチャップ炒め
- ・キャベツとコーンのサラダ
- ・じゃが芋のスープ煮
- ・ハムとアスパラガスのバターソテー
- ・プリン

### 西洋野菜

開港前の日本は、大根やごぼう、里芋、なすといった加熱して食べる野菜が中心でした。しかし、開港後横浜に来た西洋人が栽培を始めたことがきっかけで、サラダなど生でも食べられる西洋野菜の需要が高まりました。その後、神奈川奉行が開港場周辺の村々で栽培を始め、西洋野菜は横浜から日本中に普及しました。

### 横浜開港菜

横浜市は、開港150周年を記念して、横浜で初めて作られた西洋野菜14種類を「横浜開港菜」と名付けました。



吉田新田で西洋野菜を栽培する様子  
(横浜吉田新田同会より 横浜開港資料館所蔵)



西洋人の食事の様子を描いた浮世絵  
(一川芳画、1861年刊行、横浜開港資料館所蔵)

10日



- ・ごはん ・牛乳
- ・牛鍋
- ・変わりきんぴら
- ・きゅうりの梅肉和え
- ・ひじきの煮物
- ・いちごゼリー

### 牛鍋

開港に伴って西洋の肉食文化が伝わりました。横浜の飲食店で、牛肉の臭みを消すためにみそで煮込んだ牛鍋を提供したところ大人気となりました。

17日



- ・ソフトフランスパン ・牛乳
- ・スパゲティナポリタン
- ・かにクリームコロッケ
- ・アスパラガスとコーンのソテー
- ・ポテトのチーズ煮
- ・黄桃コンポート
- ・キャベツとにんじんのスープ

### スパゲティナポリタン

第二次世界大戦後、GHQ(連合国軍最高司令官総司令部)の宿舎となっていた横浜のホテルで、米兵がケチャップと和えただけのスパゲティを食べていたものを、料理長が改良してメニュー化したのが始まりです。

### ほかにも 横浜から日本中に広がった食べ物・料理



### 監修・資料提供 横浜開港資料館

横浜の歴史に関する資料を収集し、閲覧・展示・出版などにより一般に公開しています。

〒231-0021 横浜市中区日本大通3  
TEL.045 (201) 2100

24日



- ・ごはん ・牛乳
- ・八宝菜
- ・ブロッコリーの玉子炒め
- ・もやしときゅうりの中華和え
- ・ごまだんご
- ・春雨スープ

開港後、外国人の居住区の一部に横浜中華街が作られました。当初は現在のような中華料理店はほぼありませんでしたが、そこに住む中国人が中国料理店を次々と開店し、現在では食の街として注目を集めるほどに発展しました。



明治末～大正初期の中華街大通り  
(絵はがき、横浜開港資料館所蔵)

第2回

## 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立

6月20日月

高田中学校  
第3学年  
倉田悠太郎さん



工夫した  
ところ

脂質が多くなってしまう揚げ物を少ない油で炒めて作ることで、運動前でも食べやすくなりました。たんぱく質の吸収を高めるビタミンB6・ビタミンCを摂れる副菜と、神奈川県産の郷土料理の「サンマーメン」をスープにアレンジした汁物を取り入れました。

- ・ごはん ・牛乳
- ・かぼちめとブロッコリーのクリーム煮
- ・揚げないチキン南蛮
- ・こまつなひじきサラダ
- ・サンマーメン風スープ ・大福

献立  
テーマ

筋肉強化！郷土料理を使った  
いただきますマッスル給食

## 6月は食育月間です！

21日  
(火)



雑穀ごはん

変わりきんぴら

あじフライ

27日  
(月)



### 「まごは(わ)やさしい」献立

「まごは(わ)やさしい」とは、和食によく使われている食材の頭文字を合わせた言葉です。

日本人に不足しがちな栄養が多く含まれています！



### 咀嚼力を高める献立

現代の食生活は、昔に比べて咀嚼回数が少なくなっていると言われています。

- 1 歯ならびがよくなる
- 2 満腹中枢を刺激し、食べすぎを防止する
- 3 胃腸の動きをスムーズにする
- 4 脳の働きを活性化させる
- 5 唾液の分泌が促されむし歯などの病気を予防する



## 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。

##### 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。

#### 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。

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



Androidの方はこちら iPhoneの方はこちら

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。