



6日 Pickup

ブラジル

ピカジーニョ
肉やトマト、たまねぎなどを煮込んで作るブラジルの家庭料理。

シユラスコ
塩をまぶした肉のがままりをくしに刺して炭火で焼く肉料理。

暑さに負けない!
ブラジル料理

シユラスコ・ピナグレッツソース
ピカジーニョ・オレンジゼリー

12日 Pickup

原中学校 第3学年 田村 美雨さん考案

中学生考案

暑さに負けない! 元気を出そう!

鰯と野菜のソテー・梅春雨サラダ
カレーかぼちゃサラダ・レモンゼリー・みそミルクスープ

19日 Pickup

インド

アチャール
インドのピクルス(漬物)。カレーの味を引き立てます

カレー
インドでは、エビやほうれんそうを使ったカレーは定番です。

暑さに負けない! インド料理

えびと野菜のカレー・ほうれんそうチキンカレー
パプリカのアチャール・レンズ豆と野菜のスープ

MON TUE WED THU FRI



暑い日を元気に過ごすためには、休養、睡眠などの生活のリズムを整え、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを含んだ栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

毎日暑いと食欲が落ちてしまうかもしれませんが、食欲増進のために香辛料などを上手に使用して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けないメニュー

4 牛乳 ごはん

鰯のかば焼き・うずら卵

- ひじきとじゃが芋の煮物
- きんぴらごぼう
- オクラのツナマヨ和え
- こまつなとねぎのみそ汁

地産地消 816kcal 30.6g

5 牛乳 ごはん

冷しゃぶ

- きびなごフライ・昆布佃煮
- きゅうりの即席漬け
- かぼちゃの甘煮
- 油揚げとわかめのみそ汁

鹿野島 地産地消 818kcal 34.3g

6 牛乳 ごはん Pickup

シユラスコ・ピナグレッツソース

- ピカジーニョ
- チーズ
- キャベツのサラダ
- オレンジゼリー

ブラジル 地産地消 837kcal 35.0g

7 牛乳 ごはん Pickup

星形コロッケ・とんかつ

- そうめんサラダ
- こまつなのしらす炒め
- きなこわらびもち
- 豆腐とねぎのみそ汁

七夕 地産地消 856kcal 28.7g

8 牛乳 ごはん

鶏肉の竜田揚げ

- 五目豆
- キャベツとわかめのポン酢和え
- ゆでとうもろこし
- じゃが芋とたまねぎのみそ汁

813kcal 31.5g

11 牛乳 ごはん

麻婆豆腐

- 切り干し大根の中華和え
- 揚げしゅうまい
- ピーマンとツナの炒め物
- コーンとチンゲンサイの中華スープ

地産地消 810kcal 32.3g

12 牛乳 ごはん Pickup

鰯と野菜のソテー

- 梅春雨サラダ
- カレーかぼちゃサラダ
- レモンゼリー
- みそミルクスープ

生徒考案 地産地消 825kcal 33.3g

13 牛乳 ごはん

夏野菜のスタミナ炒め

- めかじきのチリソース
- 青菜炒め
- もやしときゅうりの中華和え
- 玉子とにらの中華スープ

820kcal 37.3g

14 牛乳 ごはん Pickup

ハンバーグ

- ラタトゥイユソース
- 鶏肉と野菜のコンソメ煮
- こまつなとコーンのバターソテー
- 粉吹き芋

839kcal 31.1g

15 牛乳 ごはん

生揚げのそぼろ煮

- さばのみそだれがけ
- さやいんげんのごま和え
- こまつなともやしのからししょうゆ和え
- わかめとえのきたけのみそ汁

811kcal 34.4g

7日 Pickup

七夕

七夕は「五節句」の一つです

行事食「七夕」 そうめんサラダ

14日 Pickup

ハンバーグ ラタトゥイユソース

自分でかけて食べましょう

18

海の日

19 牛乳 ごはん Pickup

えびと野菜のカレー

- ほうれんそうチキンカレー
- パプリカのアチャール
- パインと黄桃のシロップ漬け
- レンズ豆と野菜のスープ

インド 地産地消 832kcal 35.0g

20 牛乳 ごはん Pickup

タコライス

- ゴーヤチャンプルー
- にんじんしりしり
- もずくときゅうりの酢の物
- シークワーサーゼリー

沖縄 地産地消 869kcal 33.2g

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!

横浜市教育局 マスコットキャラクター バランスイ〜ナ

20日 Pickup

沖縄

暑さに負けない! 沖縄料理

タコライスの具・ゴーヤチャンプルー
にんじんしりしり・もずくときゅうりの酢の物・シークワーサーゼリー

暑い夏を元気に乗りきろう!

食事の夏バテ 予防ポイント

- 1 豚肉や大豆・大豆製品から疲労回復に効果的なビタミンB₁を摂ろう。
- 2 ビタミン、ミネラル、水分補給に夏野菜をたっぷり使おう。
- 3 食欲増進のために、香辛料や香味野菜を上手に活用しよう。

暑い地域の食事には暑さに負けない食事の工夫があるので、参考にしてみましょう!

5日 火 **鹿児島県**



鹿児島県の夏は湿度が高くて蒸し暑いよ。
ヘチマはみそ汁に入れてたりしてたべよう!
家の軒先にヘチマでグリーンカーテンがよくみらせます。
きびなごフライ
冷しゃぶ

鹿児島県の食

温暖な気候を生かし、多様な農産物や多種多様な魚種に恵まれています。豚、牛、さつまいも、かぼちゃ、オクラ、そらまめ、きびなご、ぶり、うなぎなどが代表的な食材です。

夏バテ予防ポイント!

鹿児島県が飼育頭数全国第一位の豚肉にはエネルギー代謝や疲労回復に効果的なビタミンB₁が多く含まれます。おろしだれには香味野菜のねぎが入っています。ねぎやにんにくなどアリシンを含む食品はビタミンB₁の吸収をよくします。

20日 水 **沖縄県**



黒潮が流れる暖かい海に囲まれていて年間を通して温暖な気候だよ。
もずくときゅうりの酢の物
シーワーカーザリー
にんじんしりしり
タコライス
ゴーヤチャンプルー

沖縄県の食

長い歴史の中で様々な国に影響を受け、独自の食文化ができあがりました。伝統的な沖縄料理では、豚肉、にがうり(ゴーヤ)、昆布、もずくなどの海藻が多く使われます。

夏バテ予防ポイント!

ゴーヤチャンプルーは、ゴーヤ(にがうり)と肉類を炒めた料理です。ビタミンB₁を含む豆腐、豚肉とビタミン、ミネラルの豊富な夏野菜のゴーヤを使っています。タコライスはひき肉に香辛料を効かせて味つけをし、野菜と一緒にごはんのにせて食べる料理です。

6日 水 **ブラジル料理**



南半球にある国で、平均気温は25~35℃、一年中蒸し暑いよ。
ピカジーニョ
シュラスコ
ピナグレッチソース
オレンジザリー

ブラジルの食

ブラジルは世界有数の牛肉大国です。毎日の食卓に牛肉はなくてはならない存在です。また、温暖な気候のブラジルはフルーツの生産が盛んで、よく食べられます。オレンジの生産量は世界一です。

夏バテ予防ポイント!

ピナグレッチソースはブラジルでは定番の夏野菜をたっぷり使ったソースです。トマト、ピーマン、たまねぎを細かく切って、酢と塩こしょうで和えたさっぱりしたソースで、牛肉にはもちろん、魚介やサラダにもかけて食べるそうです。

19日 火 **インド料理**



5月から6月が最も気温が高く、平均気温が40℃前後になる日もあるよ。
ほうれん草チキンカレー
えびと野菜のカレー
レンズ豆と野菜のスープ
パプリカのアチャール

インドの食

カレー発祥の地であるインド料理は、多種類の香辛料を使うことが特徴です。その日の体調や気候、食材、気分に合わせて使う分量や比率を決めるそうです。また、インドは、ヒンズー教徒、イスラム教徒の方が多いので牛肉や豚肉はあまり食べられません。

夏バテ予防ポイント!

カレーとは、香辛料を使って具材を煮込んだ料理のことです。暑さの厳しい南インドでは魚介類や野菜、豆を使った水分の多いさらっとしたカレーが多いそうです。えびもよく使われる具材の一つで、消化がよく、暑さで胃腸が疲れているときにもおすすめのたんぱく源となる食材です。アチャールのように酸味のある料理も疲労回復、食欲増進の効果が期待できます。

食事で四季を楽しもう!



7月7日(木)
行事食

七夕

七夕は「笹の節句」とも呼ばれる、五節句の一つです。7月7日に笹竹に願い事を書いた五色の短冊や飾りを吊るし、芸事(機織)上達・豊作を願う行事です。行事食として「天の川」や「織物の糸」に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。中国から日本に七夕が伝わったときに、7月7日に食べると無病息災によいとされた「索餅(小麦と米の粉を練って細くひも状にして2本をひねり合わせたもの)」がそうめんの原型となったといわれています。

第2回

中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立

7月12日(火)

原中学校
第3学年
田村 美雨さん



献立
テーマ

暑さに負けず
元気に過ごそう

工夫した
ところ

汗をかきやすい時期なので、味付けを濃いめにしたリモンや梅干しを使い、さっぱりとさせたり、カレー粉を使って食欲をそそるよう工夫しました。

- ごはん ●牛乳
- 鰯と野菜のソテー
- カレーかぼちゃサラダ
- 梅春雨サラダ ●みそミルクスープ
- レモンゼリー

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。

利用者登録・注文方法

STEP 1 利用者登録

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

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