



8月31日 Pick up

たんぱく質をいろいろな食品から摂ろう!

牛肉と大豆のオイスターソース炒め
揚げぎょうざのきのみ炒め・もやしときゅうりの甘酢和え・玉子スープ

MON

8/29 牛乳 ごはん

チリコンカーン
きびなごフライ
こまつなとベーコンのソテー
キャベツとコーンのサラダ
じゃが芋とたまねぎのスープ

820kcal 30.3g

TUE

30 牛乳 ごはん

肉じゃが
ツナそぼろ
なすの煮びたし
ごぼうサラダ
桃ゼリー

819kcal 33.2g

WED

たんぱく質UPメニュー

31 牛乳 ごはん

牛肉と大豆のオイスターソース炒め
揚げぎょうざ
きのこ炒め
もやしときゅうりの甘酢和え
玉子スープ

825kcal 34.7g

THU

9/1 牛乳 ごはん

さばの照り焼き
豆苗と凍り豆腐の玉子炒め
ひじきの煮物
りんごの甘煮
じゃが芋とこまつなのみそ汁

817kcal 30.6g

FRI

2 牛乳 ごはん

ポークケチャップ
パスタサラダ
ズッキーニのソテー
ポテトのチーズ煮
ジュリエンスープ

805kcal 33.4g

9月6日 Pick up

鱈フライ・豚肉とピーマンのごま炒め

9日 Pick up

芋煮・秋味ごはんの具
月見団子

秋味ごはんの具をごはんに入れて食べましょう

5 牛乳 ごはん

八宝菜
春巻・焼きパプリカ
きゅうりの中華和え
こまつなのしらす炒め
にらたまスープ

814kcal 32.9g

6 牛乳 ごはん

鱈フライ
キャベツの煮びたし
昆布豆
豚肉とピーマンのごま炒め
なめことねぎのみそ汁

829kcal 32.2g

7 牛乳 ごはん

生揚げのそぼろ煮
鰯の梅煮
ほうれんそうとしめじのおひたし
かぼちゃの煮物
ぶどうゼリー

871kcal 35.2g

8 牛乳 ごはん

鶏肉の竜田揚げ
秋なすのカレー炒め
金時煮豆
磯香和え
湯葉とみずなのすまし汁

832kcal 33.2g

9 牛乳 ごはん

芋煮
秋味ごはんの具
こまつなともやしのごま酢和え
月見団子
切り干し大根と油揚げのみそ汁

808kcal 34.2g

12 牛乳 ごはん

ハンバーグ
バターしょうゆソース
チキンとこまつなのガーリックソテー
マッシュポテト
キャロットサラダ
コーンスープ

852kcal 34.8g

13 牛乳 ごはん

麻婆なす
蒸しゅうまい・青菜炒め
春雨サラダ
杏仁豆腐
豆腐とたけのこの中華スープ

810kcal 31.9g

14 牛乳 ごはん

チーズオムレツ・チキンカツ
トマトソース
まめツナサラダ
ブロッコリーとハムのスープ煮
ラ・フランスコンポート

838kcal 33.2g

15 牛乳 ごはん

鱈のみぞれあんかけ
豚肉と野菜のしょうが炒め
ひじきふりかけ
のりしおポテト
こまつなのみそ汁

809kcal 35.6g

16 牛乳 ソフトフランスパン

ペンネミートソース
じゃが芋とほうれんそうのソテー
チーズ
コーンクリームコロッケ
ズッキーニとたまねぎのスープ

808kcal 32.7g

14日 Pick up

チーズオムレツ・チキンカツ トマトソース

自分でかけるカップソース

19 敬老の日

20 牛乳 ごはん

豚肉と春雨の中華炒め
玉子の甘酢あんかけ
チンゲンサイとたけのこの炒め物
鶏肉ときゅうりのサラダ
こまつなとコーンの中華スープ

807kcal 35.9g

21 牛乳 ごはん

鯉のごまみそだれがけ
旨煮
こまつなのからししょうゆ和え
さつま芋とりんごの甘煮
わかめとえのきたけのすまし汁

806kcal 37.5g

22 牛乳 ごはん

冷しゃぶ
五目豆
キャベツと昆布の即席漬
きんぴらごぼう
ミックスフルーツ

821kcal 35.2g

23 秋分の日

22日 Pick up

冷しゃぶ

神奈川県産の豚肉を使用

26 牛乳 ごはん

豚丼の具
揚げだし豆腐
ブロッコリーのボン酢和え
にんじんとこんにゃくのおかか炒め
ごぼうのみそ汁

829kcal 36.4g

27 牛乳 ごはん

タッカルビ
チヂミ
大根のピリ辛煮
ナムル
梨ゼリー

828kcal 31.7g

28 牛乳 ごはん

鶏肉と野菜のソテー
星形コロッケ
海藻サラダ
黄桃コンポート
ベイスターズ青星寮カレー

879kcal 32.9g

29 牛乳 ごはん

豚肉と切り干し大根の煮物
さばのみそだれがけ
さつま芋の甘煮
こまつなのおひたし
沢煮梅

816kcal 31.7g

30 牛乳 はいがりパン

鶏肉のクリーム煮
にんじんとツナのソテー
バジルフライドポテト
パインのシロップ漬
トマトと押麦のスープ

832kcal 37.1g

28日 Pick up

ベイスターズ青星寮カレー

大きめの具が入って栄養満点☆

横浜 DeNA ベイスターズの「青星寮」で食べられている、選手にも大人気のカレーです。

季節が夏から秋に移り変わる9月。給食に使用する食材でも、季節の移り変わりを感じてもらえたら嬉しいです。



食事で四季を楽しもう!

9月10日 十五夜

十五夜は、旧暦の8月15日を指し、すきや団子などの秋の収穫物を供え、月をまつる風習があります。旧暦では7月～9月を秋としており、8月は秋のちょうど真ん中であることから「中秋の名月」と呼ばれます。また、里芋やさつま芋が収穫される時期でもあることから「芋名月」とも呼ばれます。



9月9日(金)の献立

「芋煮」は山形県の郷土料理! 収穫祭や地域交流の場として屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」は、300年前より行われているそうです。

成長期に時にしっかりとりたい栄養素

たんぱく質



成長期である中学校 3 年間は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。体を作るもとになる「たんぱく質」が不足しないようしっかりと摂取しましょう。

たんぱく質の働き

- 筋肉、皮膚や毛髪などを作る
- ホルモンや免疫物質などの体を調整する物質を作る
- 身体を動かすためのエネルギーになる

人間の体の約20%はたんぱく質!



たんぱく質を多く含む食品



- 食品によって含まれるアミノ酸の種類は違います。
- アミノ酸には、体内で作ることのできるものとできないものがあります。体内で作られず、食品から摂取する必要のあるものを「必須アミノ酸」といいます。

いろいろな食品からたんぱく質を摂取することが大切!

たんぱく質UP↑↑メニュー

8・9月の毎週水曜日は、たんぱく質を豊富に含む食品を使った献立を取り入れています。



部活動や地域のクラブで毎日のようにスポーツをする人は、運動能力を高めるために、筋肉、内臓、骨などの器官をよく発達させることが大切です。そのためには、たんぱく質はもちろん、カルシウム、鉄、ビタミンなどの栄養素も多く必要になります。

アスリートの食事

9/28

横浜DeNAベイスターズ『青星寮カレー』



『青星寮カレー』は、横浜DeNAベイスターズの若手選手寮「青星寮」で提供されているカレーです。

選手の皆さんは、ベストパフォーマンスのために毎日の食事には特に気を配っています。食べごたえがあり、栄養バランスもとりの『青星寮カレー』は、選手の皆さんに大人気のメニューです。

『青星寮カレー』の特徴

- 誰でも食べやすく、おいしい味付け。ごはんとの相性もぴったり!
- 大きめに切った豚肉、たまねぎ、にんじんがバランスよく入って栄養満点。



宇宙飛行士の食事



はまぎん ども宇宙科学館 科学コミュニケーター 甲谷 保和さん

宇宙滞在中も欠かせない食事。地上とは様々な条件が異なる宇宙では、栄養バランスや身体能力を維持することのほか、精神的ストレスの低減や、気分をリフレッシュする目的もあります。宇宙飛行士の食事について「はまぎん ども宇宙科学館」の方にお話を伺いました。

宇宙飛行士が訓練中や宇宙滞在中に、食事に関して意識していることはありますか?

宇宙ではどんな活動も地上にいるスタッフを含めたチームで行います。宇宙飛行士にも好きな食べ物がありますから、自由にメニューを選ぶと栄養が偏ってしまうことがあります。そうなる前に担当の管理栄養士から「たんぱく質を多めにとれるようにこれを食べるとよいですよ」などのアドバイスがあり、訓練や宇宙で最高のパフォーマンスを発揮できるコンディションを維持しています。



現在の宇宙食には、どのような種類の食べ物がありますか?



大きく分けて、野菜や果物などの生鮮食品やお菓子類などそのまま食べられるもの、フリーズドライなどの水やお湯で調理して食べるもの、レトルトパウチや缶詰などそのまま食べたり温めて食べたりするものがあります。

また、宇宙ステーションの食事には標準食（アメリカロシアのメニューから選びます）と宇宙飛行士が選べるボーナス食があって、多彩な宇宙日本食も認証されています。



クイズ!

生物のからだをつくるたんぱく質は地球にしかない物質である。本当?ウソ?

A ウソ 隕石の研究からたんぱく質のもとになるアミノ酸が発見されています。国際宇宙ステーションの日本の実験モジュール「きぼう」では宇宙の無重量環境を利用して高品質なたんぱく質をつくる実験も行われました。

宇宙日本食はコンビニやスーパーで買える。本当?ウソ?

A 半分本当! 宇宙日本食の中には、内容物が同じでパッケージのみ異なる食品（白飯、赤飯、レトルトカレー、やきとり、ようかんなど）があり、コンビニやスーパーで販売されているものもあります。パッケージも含めすべて宇宙日本食と同じものが、販売店限定で販売されているものもあります。

はまぎん ども宇宙科学館

〒235-0045 横浜市磯子区洋光台5-2-1
電話:045-832-1166 FAX:045-832-1161
営業時間 9:30~17:00
(※最終入館は16:00まで)
休館日 第1・3火曜日/年末年始/臨時休館



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。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。国産や地場産、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

学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入れることができます。

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。

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

※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。