



2日 Pickup

横浜吉田中学校 第2学年 関口歩さん考案

生徒考案

中学校給食メニュー
コンクール優秀賞受賞献立
コロナに負けない免疫力アップ弁当!

豚キムチ・キャベツとしめじのみそ牛乳スープ
かぼちゃサラダ・ほうれん草とえのきたけのおひたし・みかん杏仁

9日 Pickup

YOKOHAMA

1999 Y.F.SPORTS C.

横浜FCの選手も食べている
ドイツ料理

ドイツ風オムレツ・グラージュ
キャベツのザワークラウト風

21日 Pickup

カツ

自分でかけるカツソース

ハンバーグ 根菜のトマトソース

MON TUE WED THU FRI

12月の水曜日は、冬が旬の食材をたくさん使った献立を取り入れました。

担当栄養士より

ところで、寒くなると冬野菜の甘さがますますなぜでしょう？
(答えは献立の下)

5 牛乳 ごはん

鶏肉のみぞれ煮

- 星形コロッケ
- こんにゃくとにんじんのピリ辛炒め
- キャベツとツナのごま酢和え
- 水菜とたまねぎのみそ汁

839kcal 35.1g

6 牛乳 ごはん

肉じゃが

- ほっけの塩焼き
- 昆布豆
- 小松菜としめじの煮びたし
- ごぼうのみそ汁

801kcal 38.2g

7 牛乳 ごはん

豆腐の中華煮

- たらの香味だれがけ
- 大根の甘酢和え
- レモンゼリー
- 白菜とコーンのスープ

826kcal 33.3g

8 牛乳 ごはん

みそカツ

- 変わりきんぴら
- 小松菜ともやしのからししょうゆ和え
- 里芋の煮物
- かきたま汁

819kcal 31.0g

9 牛乳 はいがパン

ドイツ風オムレツ

- グラージュ
- キャベツのザワークラウト風
- アップルコンポート
- 野菜スープ

802kcal 36.3g

12 牛乳 ごはん

鱈のあんかけ

- 切り干し大根の和風サラダ
- 厚焼き玉子
- にんじんと豚肉の炒め物
- ほうれん草とねぎのみそ汁

823kcal 34.5g

13 牛乳 ごはん

肉団子の甘酢あんかけ

- 豚肉とチンゲン菜の炒め物
- さつま芋の甘煮
- もやしとにらの中華和え
- 玉子スープ

843kcal 30.7g

14 牛乳 ごはん

さばのみそだれがけ・ブロッコリー

- ひじきの煮物
- 白菜の即席漬け
- 長ねぎと豚肉のごま炒め
- 沢煮椀

794kcal 37.9g

15 牛乳 ごはん

タッカルビ

- チヂミ
- 大根のピリ辛煮
- ナムル
- わかめと豆腐のスープ

831kcal 33.9g

16 牛乳 ごはん

鶏肉と野菜のカレーソテー

- きびなごフライ
- チーズ
- ハムとほうれん草のソテー
- ミネストローネ

802kcal 34.0g

19 牛乳 ごはん

鶏肉の竜田揚げ

- いかと大根の煮物
- きのこのピリ辛炒め
- 磯香和え
- じゃが芋とたまねぎのみそ汁

807kcal 31.9g

20 牛乳 ごはん

豚肉と大豆のオイスターソース炒め

- 揚げぎょうざ
- 青菜炒め
- 春雨サラダ
- もやしとにらの中華スープ

832kcal 30.6g

21 牛乳 ごはん

ハンバーグ

- 根菜のトマトソース
- えびとじゃが芋のクリーム煮
- ツナサラダ
- みかんのシロップ漬け

810kcal 31.4g

22 牛乳 ごはん

肉豆腐

- ぶりのゆずみそだれがけ
- 白菜のごま酢和え
- かぼちゃの甘煮
- 大根と水菜のすまし汁

793kcal 36.0g

23 牛乳 ソフトフランスパン

ペンネミートソース

- ブロッコリーとかぶのスープ煮
- フライドポテト
- キャベツのマヨサラダ
- コーンポタージュ

800kcal 32.2g

7日 Pickup

新メニュー

中学校給食 初登場メニュー

豆腐の中華煮

14日 Pickup

冬の食材

寒さに負けない!

さばのみそだれがけ・白菜の即席漬け

22日 Pickup

冬至

かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。

ぶりのゆずみそだれがけかぼちゃの甘煮

野菜は冬になると、寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖分を増やします。糖度が上がることで、野菜は凍りにくくなります。



12/4~10
人権週間

こんなに違う！ 世界の食文化

世界には、宗教・思想やその国、地域ならではの文化によって育まれた多様な食文化が存在しています。食事は、人間関係を豊かにするコミュニケーションのひとつであり、食事を通じて互いを知り、互いの価値を尊重することはとても大切です。

イギリス

- 食材をナイフで切り、フォークの背にのせて食べる。
- スープは手前から奥にすくう。

フランス

- パンは一口サイズにちぎって食べる。料理のソースをつけて食べることが多い。
- スープは奥から手前にすくう。

ドイツ

- 大きいじゃがいもをナイフで切るのはマナー違反なので、フォークで潰して食べる。

ロシア

- 食事中は手を膝の上に置かず、テーブルの上に置く。

アメリカ

- 皿を置いて食べる。
- 左手はひざの上に置く。
- 食材をナイフで切った後、ナイフを置き、フォークを右手に持ち替えて食べる。

中国

- 大皿から小皿に取り分けて食べる。
- 皿を置いて食べる。
- 箸とレンゲを使う。

日本

- 箸、スプーン、フォークを使う。
- 皿を持って食べる。
- 汁物を椀に口をつけて飲む。
- 麺類をすすって食べる。

韓国

- 皿を置いて食べる。
- 音を立てて食べるのは「おいしい」という意味なのでよいとされる。
- ご飯と汁物は匙、おかずは箸を使う。

エジプト

- 食器を使わず手で食べる。
- 右手で食べ、左手は使わない。

インド

- 食事は床に座って食べる。
- 食器を使わず手で食べる。
- 右手で食べ、左手は使わない。

タイ

- フォークは取り分けのみで、食材を口に運ぶときはスプーンを使う。ナイフは使わない。
- 皿に口をつけない。
- 麺類をすすらない。

12/9 金

横浜FCの食堂で選手に提供している ドイツのメニューを 紹介していただきました！



©1999 Y.F.SPORTS C.

グラーシュ

ドイツでよく食べられる煮込み料理。ハンガリー料理の「グヤーシュ」に起源があると言われている。



キャベツのザワークラウト風
酸味のあるキャベツの漬物はドイツの国民的保存食。

ドイツ風オムレツ

ドイツでよく食べられるじゃが芋を使ったオムレツ。

ドイツは寒い地域が多く、冬季に作物があまりとれないため、保存のきくじゃが芋や漬物などの加工品がよく食べられます。

サッカーワールドカップ 開催期間 11/20~12/18

レシピを教えてください！

毎日ハードな練習をこなしている選手の体がしっかり回復できるように、栄養のバランスを整えながら献立を考えています。

栄養のことだけではなく「美味しそう！」「たくさん食べたい！」と思ってもらえる献立作りを目指しています。

外国人選手にも食べられた料理を味わってもらいたく、リクエストに応じて母国の料理を取り入れています。

今回のドイツ料理は日本人選手にも好評で、ご飯をおかわりする人が多かったです！

株式会社LEOC
栄養士 石川 真由美さん



第2回

中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

令和3年度に実施した「第2回中学校給食メニューコンクール」は、18校から137点の応募がありました。栄養や地産地消、旬の食材等が考えられた魅力ある献立の中から、審査の結果、10点が優秀賞を受賞しました。

12月2日 金

横浜吉田中学校
第2学年
田口 歩さん



工夫したところ

コロナウイルスに負けないために、免疫力を上げる食材(しょうが、にんにく、きのこ、みそ、緑黄色野菜、キムチ)を使用した献立を考えました。栄養だけでなく見た目やいろどりをよきよき、食べたくなるように工夫しました。

- 麦ごはん
- 豚キムチ
- ほうれん草とえのきたけのおひたし
- キャベツとしめじのみそ牛乳スープ
- みかん杏仁
- 牛乳
- かぼちゃサラダ

献立テーマ

コロナに負けない！
免疫力アップ弁当！

食事で四季を楽しもう！

12月22日(木) 冬至

冬至とは、一年で太陽が出ている時間が最も短い日のことです。太陽が生まれ変わる日とされ、古くから世界各地で冬至の祝祭が行われてきました。

日本では、昔から黄色が魔除けの色とされており、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べて無病息災を願ったり、血行促進や風邪予防の効果もあるゆずを使った「ゆず湯」に入ったりする風習があります。



保護者の皆様へ



中学校給食公式Instagramをはじめました
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



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。

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、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。

STEP1 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。

STEP2 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。
※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。

STEP3 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
(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 検索