



アレルギー情報はこちら  
※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。

**10日 Pickup**

入日の節句

新年を迎える行事食★

**行事食「正月」「入日の節句」**

筑前煮・鱈の照り焼き・黒豆・紅白なます・七草がゆ

**20日 Pickup**

自分でかけるカップソース★

旬の鰯をカリッと揚げます。  
和風のカレーあんをかけて召し上がれ!

**鰯のカレーあんかけ**

**25日 Pickup**

男子ラグビーチーム

横浜キャノンイーグルスの選手が食べている和食メニュー!

**鶏の甘辛唐揚げ風**

みそおでん・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ

MON

**9**

**成人の日**

TUE

**和食を味わうメニュー**

**10** 牛乳 ごはん **Pickup**

お祝いごはん(赤米)

■ 筑前煮  
■ 鱈の照り焼き・青菜のおひたし  
■ 黒豆  
■ 紅白なます  
◆ 七草がゆ

入日の節句

823kcal 33.7g

WED

**11** 牛乳 ごはん

■ カレービーンズシチュー  
■ チーズオムレツ  
■ ブロッコリーのからしマヨ和え  
■ キャベツのソテー  
◆ かぶとたまねぎのスープ

803kcal 33.3g

THU

**12** はっ酵乳(ブレンド) ごはん

■ 回鍋肉  
■ 揚げぎょうざ  
■ さつまいもの甘煮  
■ ほうれん草ともやしの中華和え  
◆ 玉子スープ

839kcal 31.3g

FRI

**13** 牛乳 ソフトフランスパン

■ 鶏肉と野菜のクリーム煮  
■ さばのハーブグリル  
■ キャロットサラダ  
■ カクテルゼリー  
◆ トマトと押麦のスープ

812kcal 42.1g

**18日 Pickup**

女子ラグビーチーム

YOKOHAMA TKMの選手が食べている和食メニュー!

**豚肉と野菜のヨーグルトみそ炒め**

海藻じょこサラダ・きんぴられんこん・かきたま汁

**16** 牛乳 ごはん

■ 生揚げと野菜のそぼろ煮  
■ わかさぎフライ  
■ キャベツの磯香和え  
■ かぼちゃサラダ  
◆ なめことほうれん草のみそ汁

833kcal 31.8g

**17** 牛乳 ごはん

■ 鯉フライ

■ れんぶ  
■ きゅうりとわかめの土佐酢和え  
■ みかんのシロップ漬け  
◆ じゃが芋とにらのみそ汁

れんぶ…徳島県の郷土料理で、金時豆などの豆類を使った五目煮豆のこと。正月や祝いの日に食べられる。

821kcal 30.8g

**18** 牛乳 ごはん **Pickup**

■ 豚肉と野菜のヨーグルトみそ炒め  
■ 海藻じょこサラダ  
■ 昆布豆  
■ きんぴられんこん  
◆ かきたま汁

814kcal 36.8g

**19** 牛乳 ごはん

■ 麻婆豆腐  
■ チンゲン菜と玉子の炒め物  
■ 蒸ししゅうまい  
■ 切り干し大根の中華和え  
◆ 白菜の中華スープ

820kcal 32.2g

**20** 牛乳 ごはん **Pickup**

■ 鰯の唐揚げ  
◆ カレーあん  
■ ひじきと大豆の煮物  
■ 豚肉と長ねぎのごま炒め  
■ キャベツと小松菜の即席漬け

809kcal 33.4g

**24日 Pickup**

中国地方 郷土料理

家庭で手早くおいしくたくさん作れる日常のおかずとして愛されてきました。野菜といりこのうま味を味わえます。

**広島県の郷土料理「煮菜」**

**23** 牛乳 ごはん

■ 鱈のソテーとトマトソース  
■ 鶏肉と野菜のコンソメ煮  
■ チーズ  
■ コーンクリームコロッケ  
◆ ほうれん草とたまねぎのスープ

832kcal 36.0g

**24** 牛乳 ごはん **Pickup**

■ 肉じゃが

■ 煮菜

■ ツナごぼうサラダ  
■ レモンゼリー  
◆ 豆腐とわかめのみそ汁

レモンゼリー…広島県はレモン生産量日本一!

813kcal 34.4g

**25** はっ酵乳(ブレンド) ごはん **Pickup**

■ 鶏の甘辛唐揚げ風  
■ みそおでん  
■ りんごの甘煮  
■ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ  
◆ えのきたけとねぎのすまし汁

837kcal 30.1g

**26** 牛乳 ごはん

■ 豚肉と切り干し大根の煮物  
■ 厚焼き玉子・昆布佃煮  
■ 小松菜のからししょうゆ和え  
■ フライドポテト  
◆ キャベツとたまねぎのみそ汁

821kcal 33.2g

**27** 牛乳 ごはん

■ ひじきと枝豆の豆腐カツ  
■ ツナそぼろ  
■ 小松菜とにんじんのピリ辛炒め  
■ かぼちゃの甘煮  
◆ 大根と油揚げのみそ汁

831kcal 30.4g

**30** 牛乳 ごはん

■ ハンバーグ和風ソース  
■ 大根と小松菜のツナマヨサラダ  
■ ひじきふりかけ  
■ 白菜のおかか和え  
◆ ごぼうのみそ汁

823kcal 31.9g

**31** 牛乳 ごはん **Pickup**

■ かしわのすき焼き

■ さばの塩焼き  
■ きんぴらごぼう  
■ しば漬け和え  
◆ 湯葉のすまし汁

しば漬け…京都市を代表する漬物の一つ。なすやきゅうりなどを、しその葉とともに塩漬けて作られる。

823kcal 38.6g

担当栄養士より

火曜日は和食を味わうメニューです。  
新年の行事食や、郷土料理を楽しんでもらえたら嬉しいです。

和食は、日本独自の気候・風土の中で育まれてきた、日本の伝統的な食文化です。

天神さんの守護神が牛であることから、天満宮の秋祭りのお祝いの席では、鰯のすき焼きが食べられてきたそうです。

**奈良県の郷土料理「かしわのすき焼き」**

関西地方では食用の鶏肉を「かしわ」と呼んでいます。

基本味のひとつ「うま味」を知っていますか？

## 和食の要 「うま味」の秘密に迫る!

第5の味覚



うま味は、甘味・酸味・塩味・苦味とともに基本味と呼ばれる味のひとつ

### うま味の発見者は日本人

- 1908年、東京帝国大学・池田菊苗博士は、日本人が古くから料理に使っていた昆布だしのおいしさの正体が、**グルタミン酸**であることを発見。その味を「うま味」と名づけました。
- その後、かつお節のうま味が**イノシン酸**、干し椎茸のうま味が**グアニル酸**であることが日本の科学者たちにより発見されました。
- 日本で研究開発されたうま味は、新しい基本味として国際的に認められ、「**UMAMI**」として世界中に広く知られています。



### うま味はさまざまな食品に含まれている

#### うま味を多く含む食品一覧

グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
昆布 のり トマト にんじん たまねぎ 大豆 干し椎茸 チーズ 緑茶	かつお節 煮干し あじ まぐろ さば 豚肉 鶏肉	干し椎茸 きくらげ のり

うま味は、食材のモチ味を引き立て、料理の味に深みを加える大切な味です。

## 毎週火曜日は 和食献立

和食では、魚介や野菜からうま味成分を抽出して作るだしを、さまざまな料理のベースとして使います。



他にもこんな秘密が...

### 「うま味の相乗効果」でよりおいしく!

- グルタミン酸と、イノシン酸・グアニル酸を組み合わせると、相乗効果でうま味が数倍にも高まることが知られています。



### うま味を生かした食事には減塩効果も!

- うま味は素材や調味料の味を引き立てるため、塩分を控えても満足感を得られる味つけとなります。



## 食×スポーツリポート

横浜を拠点として活動するラグビーチーム「YOKOHAMA TKM」と「横浜キャノンイーグルス」の食堂で選手たちも食べている和食メニューをご紹介します

### YOKOHAMA TKM

2011年に戸塚で結成された女子ラグビーチームです。15人制と7人制の両方で活動しています。

**18日**

- 海藻じゃこサラダ
- 豚肉と野菜のヨーグルトみそ炒め
- きんぴられんこん
- かきたま汁

### 横浜キャノンイーグルス

ジャパンラグビーリーグワンのDIVISION1に所属するラグビーチームです。2021年7月から、横浜の名を冠したチームとして新たに活動を開始しました。

**25日**

- みそおでん
- 鶏の甘辛唐揚げ風
- ブロッコリーとカリフラワーのサラダ

スポーツ選手にとって「食」は大切なトレーニングの一環であり、パフォーマンス向上を図るための重要な要素です。五大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミン)をバランスよく献立に取りこみ、美味しい食事提供に努め、日々スポーツ選手の活躍をバックアップしています。

ラグビー選手に必要な栄養素を取り入れることはもちろんですが、食事である以上楽しみながら食べていただける事を大事に考えたメニュー作りを心掛けています。また、栄養価の中でも脂質を抑えた献立が必要となる中で、脂質の低い和食のメニューを提供し栄養価の調整に役立っています。

※提供していただいたレシピを給食用に一部アレンジしています。

## 食事で四季を楽しもう!

1月10日(水) 人日の節句

正月には「めでたさを重ねる」という意味合いで重箱に詰めた料理を食べる風習があります。中に詰める料理には、それぞれに五穀豊穡、不老長寿、子孫繁栄などを願う意味合いがこめられています。また、普段料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあり、保存のきく料理が多くなっています。

1月7日は「人日の節句」で、春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れた七草がゆを食べる風習があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、一年の無病息災を願う意味があります。また、年末年始や正月に食べすぎて疲れた胃腸をいたわる意味もあります。

### 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! @school\_lunch\_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。

**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。

045-550-5400 (平日9時~17時)

横浜市 中学校給食 検索