



☉...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。



3日 Pickup 行事食「桃の節句」



13日 Pickup セルフ丼メニュー ごはんのにせて食べましょう! プルコギ丼の具



22日 Pickup 春の訪れを感じる和食メニュー えびつみれの春野菜あんかけ・かぶとみつばのみそ汁

MON
春になると、冬の寒さに耐えた食材たちが一気に瑞々しく成長します。今月の献立は、そのような春の訪れを感じる食材を多く取り入れました。



6 牛乳 ごはん
■ 鶏肉の竜田揚げ
■ わかめとキャベツのじゃこサラダ
■ 金時煮豆
■ きんぴらごぼう
◇ 沢煮椀

13 牛乳 ごはん Pickup
■ プルコギ丼の具
■ じゃが芋のピリ辛煮
■ ナムル
■ カクテルゼリー
◇ 玉子スープ

20 牛乳 ごはん Pickup
■ チキンカツ
◇ デミグラスソース
■ キャベツのスープ煮
■ にんじんと鶏ささみのごま和え
■ パインアップルのシロップ漬け

7 牛乳 ごはん
■ 肉じゃが
■ きびなごフライ
■ 小松菜とえのきたけのおかか和え
■ ひじきの煮物
◇ なめこのみそ汁

14 牛乳 ごはん
■ 白身魚フライ
■ 豚肉と切り干し大根の煮物
■ ブロッコリーのぼん酢和え
■ にんじんしりしり
◇ 豆腐とほうれん草のみそ汁

21 春分の日

WED
春の食材たっぷりメニュー
1 牛乳 ごはん
■ 豚肉とたけのこのオイスター炒め
■ えびとチンゲン菜のクリーム煮
■ にらまんじゅう
■ 杏仁豆腐
◇ わかめスープ

8 卒業式

15 牛乳 ごはん
■ 鯖のみぞれあんかけ
■ じゃが芋のそぼろ煮
■ ひじきふりかけ
■ ふきと油揚げの煮物
◇ ごぼうと小松菜のみそ汁

22 牛乳 ごはん Pickup
■ えびつみれの春野菜あんかけ
■ 豚とごぼうのごま炒め
■ 昆布豆
■ もやしときゅうりの甘酢和え
◇ かぶとみつばのみそ汁

THU
2 牛乳 ごはん
■ ポークカレー
■ ごぼうとツナのマヨサラダ
■ チーズ
■ ブロッコリーのスープ煮
◇ ミネストローネ

9 牛乳 ごはん
■ 麻婆豆腐
■ 蒸ししゅうまい
■ チンゲン菜のサラダ
■ にらと玉子の炒め物
◇ 中華スープ

16 牛乳 ごはん
■ 豚肉のケチャップソテー
■ コロッケ
■ きのコソテー
■ キャベツとコーンのサラダ
◇ あまなつゼリー

23 牛乳 ごはん Pickup
■ ハンバーグ きのこクリームソース
■ 大豆とツナのカレー炒め
■ キャベツの甘酢サラダ
■ りんごの甘煮
◇ じゃが芋とコーンのスープ

FRI
3 牛乳 雑穀ごはん Pickup
■ めばるのあんかけ
■ 旨煮
■ 小松菜ともやしのからししょうゆ和え
■ 三色杏仁ゼリー
◇ かきたま汁

10 牛乳 ロールパン Pickup
■ アマトリチャーナ
■ さばのハーブグリル
■ オリーブオイル
■ ツナと白いんげん豆のサラダ
■ レモンゼリー
◇ キャベツとにんじんのスープ

17 牛乳 ごはん
■ 生揚げのそぼろ煮
■ さばの塩こうじ焼き
■ ブロッコリーのからしマヨ和え
■ キャベツと小松菜の炒め物
◇ じゃが芋とわかめのみそ汁

24 牛乳 ごはん
■ 鶏ごぼう炒め
■ 豆苗と凍り豆腐の玉子炒め
■ 小松菜としめじのごま和え
■ きなこわらびもち
◇ キャベツとえのきたけのみそ汁



10日 Pickup アマトリチャーナ オリーブオイル・ツナと白いんげん豆のサラダ



20日 Pickup チキンカツ デミグラスソース



23日 Pickup ハンバーグきのこクリームソース

野菜をしっかりとろう!

1日に必要な野菜摂取量はどれくらい?

350g! そのうち緑黄色野菜 120g、
淡色野菜 230g が目安。

日本人の野菜摂取量の平均値は280gで、あと70g足りていません…。特に若者や中年層が足りていないという結果が出ています。

なぜ 350g なの?

カリウム、食物繊維、ビタミンは、様々な疾患の予防に役立つことが報告されています。これらの栄養素の摂取源として野菜の割合が高く、十分に摂取するために必要な野菜の量は1日350g以上と考えられています。

野菜は生と加熱したもののどちらがよい?

生野菜、加熱野菜のどちらにも利点があります。

生野菜…ビタミンCのような加熱に弱い栄養素をそのまま摂取できます。

加熱野菜…かさが減るのでたくさん量を食べることができます。



上手に
組み合わせて
食べましょう。

参考：厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」



野菜 350g は
このくらい

料理に換算すると小鉢5皿分!



食事で四季を楽しもう!

桃の節句 (ひなまつり) 3月3日(金)

3月3日は五節句の一つ「桃の節句」です。桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。桃の節句で飾って食べられる三色の「ひし餅」は、赤色は桃の花、白色は雪、緑色は新芽と、春の情景を表しています。その他にも長寿や良縁を願って「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」を食べる習慣があります。



国際理解メニュー イタリア料理

南北に長いイタリアは、地形、気候、歴史が多様であるため、一口にイタリア料理といっても地域によって大きな違いがあります。

レモンゼリー
地中海に浮かぶシチリア島は一年中温暖な気候で、レモンの産地として有名。

ツナと白いんげん豆のサラダ
イタリアの家庭では定番のサラダ。

オリーブオイル

イタリアはオリーブオイルの消費量世界一。料理に使用したり、パンにつけて食べたりする。



アマトリチャーナ

イタリアでは代表的なマトソースを使ったパスタ料理。本場イタリアでは、「パンチェッタ」という塩漬けされた豚肉を使用することが多い。

3月10日のロールパンは神奈川県産小麦100%!

国産 17%

輸入 83%
(アメリカ・カナダ・オーストラリアなど)

神奈川県産小麦の主産地である秦野市で収穫した小麦を使用します。



- 品種：パン用強力粉「ゆめかおり」
- 特徴：たんぱく質含有率が高いため、焼き上がりがふっくらしやすい



日本で消費される小麦は8割以上が輸入品です。
令和3年度 小麦のカロリーベース食料自給率(農林水産省)

丹沢山のおいしい水で育った安心安全な小麦です!

小麦農家さんから
秦野小麦出荷組合 代表
小泉貴寛さんと奥様



パン用小麦の栽培を始めたきっかけ
使っていない農地を活用するために大豆の栽培を始め、空いた期間の裏作として、当時珍しかったパン用小麦の栽培を始めました。
大変なことや嬉しいこと
小麦は動物に食べられることもありますし、収穫時期が梅雨と重なるので、雨の中の作業になることも多く大変です。でも、地元のパン屋さんで自分たちの作った小麦を使ったパンが売られているのを見ると嬉しいです。

11月 種まき



5月 小麦の穂

6月 収穫



パン製造工場のみなさんの思い



- 県産小麦のパン作りを通して、地元の農地を守ることに繋がるのが嬉しいです。
- 子どもたちが安心して食べられる環境を守りたいと思っています。

子どもたちに喜んでもらえることが何よりも嬉しいです!

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、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

注文したい日カレンダーから選んで注文します。

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



アプリの
ダウンロードは
こちら



Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら

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。