



横浜市中学校給食献立表

yokohama school lunch, May 2023

令和5年

5月



栄養表記について

☉…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。

アレルギー情報は
こちら



今月の PICK UP/ 献立

2日



行事食「端午の節句」

鰹のごまみそ和え・鶏肉とたけのこの煮物

9日



自分でかけるカップソース

鶏肉とじゃが芋のソテーに付けて食べましょう

鶏肉とじゃが芋のソテー チリソース

18日



中学校給食メニューコンクール
優秀賞受賞献立

【午後の集中源】

ケチャップポーク・ひじきサラダ
さつま芋とりんごの甘酢煮・もやしと赤ピーマンのソテー・わかえびスープ

24日



鉄の多い食材を知ろう!

鉄を多く含む牛肉やひじき、しじみを使用します。

牛肉じゃが・ひじきとしじみのふりかけ

29日



旬の味、「鰹」をめし上げ!

鰹のみぞれあんかけ

31日



鉄の多い食材を知ろう!

鉄を多く含む鶏レバーを使用します。

レバニラ炒め

MON

1 牛乳
ごはん 地産地消

■ 豚肉の
デミグラスソース煮

- キャベツとしらすのソテー
- フライドポテト
- ごぼうサラダ
- ◇ かぶとコーンのスープ

☉811kcal ☼34.9g

8 牛乳
ごはん

■ ハンバーグ和風ソース

- キャベツとツナの煮びたし
- 小松菜のソテー
- ポテトサラダ
- ◇ ごぼうのみそ汁

☉826kcal ☼33.2g

15 牛乳
ごはん

■ 小鯛(いわし)フライ
ブロッコリー

- 豚肉と小松菜のごま炒め
- 金時煮豆
- かぶの煮びたし
- ◇ あおさのみそ汁

☉823kcal ☼33.7g

22 牛乳
麦ごはん

■ 生揚げの
オイスター炒め

- いかとチンゲン菜の炒め物
- 蒸ししゅうまい
- フルーツ杏仁
- ◇ もやしとにらの中華スープ

☉806kcal ☼33.0g

29 牛乳
ごはん

■ 鰹(あじ)の
みぞれあんかけ

- 鶏肉と凍り豆腐の煮物
- 小松菜のごま和え
- かぼちゃの甘煮
- ◇ キャベツと
えのきたけのみそ汁

☉815kcal ☼37.7g

TUE

2 牛乳
ごはん PICK UP/

■ 鶏肉と
たけのこの煮物

- 鰹(かつお)のごまみそ和え
- キャベツときゅうりの即席漬け
- きなこわらびもち
- ◇ わかめと豆腐のすまし汁

☉832kcal ☼37.6g

9 牛乳
ごはん PICK UP/

■ 鶏肉とじゃが芋のソテー

- 春巻
- チンゲン菜の炒め物
- みかんのシロップ漬け
- ◇ チリソース

チリソースは鶏肉とじゃが芋のソテーに付けて食べましょう

☉847kcal ☼32.0g

16 牛乳
ごはん

■ カレービーンズシチュー

- コールスロー
- チーズ
- ツナとピーマンのソテー
- ◇ じゃが芋と
さやいんげんのスープ

☉804kcal ☼33.6g

23 牛乳
ごはん

■ 豚キムチ

- 磯香和え
- えび入り揚げつみれ
- かぼちゃサラダ
- ◇ さくらんぼゼリー

☉827kcal ☼31.6g

30 牛乳
ごはん

■ 鶏ごぼう炒め

- わかめサラダ
- いらりのごまがらめ
- りんごの甘煮
- ◇ 沢煮椀

☉806kcal ☼35.5g

WED

担当栄養士
より

5月は初夏においしい食べ物を
多く使っています。
また、毎週水曜日は中学生に
不足しがちな「鉄」を多く摂取できる
献立を取り入れています。



鉄の多い食材を知ろう

10 牛乳
麦ごはん

■ チリコンカン

- チーズオムレツ
- キャベツのマヨサラダ
- ツナとほうれん草のソテー
- ◇ 桃ゼリー

☉802kcal ☼32.5g

17 牛乳
ごはん

■ 豆腐の中華煮

- 揚げぎょうざ
- きのご炒め
- 春雨サラダ
- ◇ 中華スープ

☉803kcal ☼30.4g

24 牛乳
ごはん PICK UP/

■ 牛肉じゃが

- 鯖(さば)の塩焼き
- ひじきとしじみのふりかけ
- 小松菜ともやしの
からしじょうゆ和え
- ◇ 切り干し大根のみそ汁

☉800kcal ☼37.4g

31 牛乳
ごはん PICK UP/

■ チキンカツ

- レバニラ炒め
- キャベツの即席漬け
- もずくときゅうりの酢の物
- ◇ じゃが芋と小松菜のみそ汁

☉807kcal ☼32.9g

THU

11 牛乳
ごはん

■ ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- じゃが芋のピリ辛煮
- パインアップルの
シロップ漬け
- ◇ 豆腐とにらのみそ汁

☉806kcal ☼37.3g

18 牛乳
ごはん PICK UP/

■ ケチャップポーク

- ひじきサラダ
- さつま芋とりんごの甘酢煮
- もやしと赤ピーマンのソテー
- ◇ わかえびスープ

☉815kcal ☼37.0g

25 牛乳
ごはん

■ 肉団子の甘酢あんかけ

- 豚肉ともやしの炒め物
- きゅうりの中華和え
- レモンゼリー
- ◇ チンゲン菜の中華スープ

☉802kcal ☼31.2g

FRI

12 牛乳
ごはん

■ 鶏肉と
かぶのクリーム煮

- コロッケ
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- ウインナーと
野菜のケチャップソテー
- ◇ キャベツとたまねぎのスープ

☉805kcal ☼31.4g

19 牛乳
ごはん

■ 鶏肉の竜田揚げ

- 変わりきんぴら
- 昆布豆
- 小松菜と
えのきたけのおかか和え
- ◇ なめことたまねぎのみそ汁

☉822kcal ☼30.7g

26 牛乳
ソフトフランスパン

■ ホキフライ

- ミックスビーンズサラダ
- ブロッコリーのカレーソテー
- じゃが芋のミルク煮
- ◇ ミネストローネ

☉802kcal ☼33.5g



食具持参のお願い

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!



成長期に特にしっかりとりたい栄養素

成長期の中学生は、成長に伴い血液量が増加するため、鉄の量も多く必要になります。

鉄

鉄は全身に酸素を運ぶ赤血球の材料になります



不足すると…

- 集中力・学習能力の低下
 - 運動能力の低下
 - 疲れやすくなる
- などの症状が出るおそれがあります

小学生 (8~9歳)
1食分の鉄必要量 3.0mg



中学生 (12~14歳)
1食分の鉄必要量 4.5mg

鉄をしっかりとろう

ポイント1

鉄を多く含む食品を知ろう!

- 鉄は不足しやすいため、鉄を多く含む食品をいろいろと組み合わせてとるとよいです。

ポイント2

休養・睡眠もしっかりとるとGOOD!

- 胃腸が疲れていると消化・吸収能力が落ち、鉄の吸収率も落ちてしまいます。

食品に含まれる鉄は、主に **ヘム鉄** と **非ヘム鉄** の2種類があります。

★**ヘム鉄**… 吸収率が15~25%程度と高い。動物性食品に多く含まれる。



★**非ヘム鉄**… 吸収率が2~5%程度と低い。植物性食品に多く含まれる。



非ヘム鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がUPします。

5月の鉄UPメニュー 毎週水曜日は、鉄を多く含む食品を取り入れています。

10日

17日

24日

31日

知っていますか? **スポーツ貧血** スポーツ貧血とは、その名の通り、スポーツが原因で起こる貧血です。

スポーツ貧血の主な原因

激しい運動に伴う発汗や消化管での出血により、体内から鉄が失われる。

運動中の動きで底底に繰り返し衝撃が加わり、赤血球が破壊される。

トレーニングにより、筋肉量が増加し、必要となる鉄が増える。

だから…

部活動や地域のスポーツクラブ等で**運動をする人は**より多くの鉄をとることが必要です!
パフォーマンス向上のためにも意識して鉄の多い食品を食事に取り入れましょう!!



第3回 中学校給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立

令和4年度に実施した「第3回中学校給食メニューコンクール」は、31校から278点の応募がありました。栄養や地産地消、旬の食材等について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。

5月18日(木)

希望が丘中学校 第3学年
三浦千菜恵さん

献立テーマ

午後の集中源



工夫したところ

眠くなる原因として、疲労や、血糖値(※)が糖質の摂取により急上昇し、それをおさえようと急降下することなどが挙げられます。そのため、疲労回復効果のある豚肉を取り入れたり、血糖値の急上昇を防ぐ酢や、食物繊維を多く含む食品を取り入れたりしました。

※血糖値: 血液中のブドウ糖の濃度のこと

- ごはん ● 牛乳
- ケチャップポーク ● ひじきサラダ
- さつま芋とりんごの甘酢煮
- もやしと赤ピーマンのソテー ● わかえびスープ

食事で四季をたのしもう



端午の節句 5月2日(火)

5月5日は五節句の一つ、「端午の節句」です。子どもたちの健やかな成長を願う行事で、行事食として柏餅やちまきを食べたり、災いを払うとされる菖蒲湯に入ったりする風習があります。

ごはん・鶏肉とたけのこの煮物・鯉のごまみそ和え
キャベツときゅうりの即席漬け・わかめと豆腐のすまし汁
きなこわらびもち

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を行事食といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。



たけのこ
たけのこのようにまっすぐ元気に成長してほしいとの願いが込められています。



「勝男」になぞらえて縁起がよいとされています。

保護者の皆様へ

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

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。

※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。

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
(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



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

