



令和5年 12月

横浜市中学校給食献立表

栄養表記について
エ…エネルギー た…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



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

冬の食材を味わうメニュー



4

牛乳 / ごはん

- 豚肉と大豆のオイスター炒め
- 揚げぎょうざ
- 青菜炒め
- 春雨サラダ
- 豆腐とにらの中華スープ

エ: 836kcal た: 31.8g

5

牛乳 / ごはん

- タッカルビ
- チヂミ
- 大根のピリ辛煮
- ナムル
- わかめスープ

エ: 817kcal た: 32.2g

6

牛乳 / ごはん

- 鯖(さば)のみそだれがけ・ブロッコリー
- 白菜と油揚げの煮びたし
- 昆布豆
- ねぎと豚肉のごま炒め
- 沢煮椀

エ: 836kcal た: 37.4g

7

牛乳 / ごはん

- アドボ
- パンシット・ビーフン
- きゅうりのアチャラ
- パインアップルのシロップ漬け
- ほうれん草と大根のスープ

エ: 773kcal た: 33.3g

1

牛乳 / はいがパン

- ペンネミートソース
- ブロッコリーとかぶのスープ煮
- チーズ
- キャベツのマヨサラダ
- じゃが芋とにんじんのスープ

エ: 788kcal た: 34.7g

11

牛乳 / ごはん

- 鶏肉のみぞれ煮
- コロケ
- こんにゃくとにんじんのおかか炒め
- キャベツとツナのごま酢和え
- 水菜とたまねぎのみそ汁

エ: 840kcal た: 35.3g

12

牛乳 / ごはん

- 揚げ鶏肉のチーズソースがけ
- わかめともやしのナムル
- ほうれん草とベーコンときのこのソテー
- ひじきと人参の煮物
- 野菜たっぷりお味噌汁

エ: 834kcal た: 36.4g

13

牛乳 / 麦ごはん

- チキンカツ
- のっぺ
- きんぴらごぼう
- 白菜の即席漬
- 油揚げとかぶのみそ汁

エ: 835kcal た: 30.6g

14

牛乳 / ごはん

- ハンバーグ
- 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
- 根菜のトマトソース

エ: 808kcal た: 31.4g

15

牛乳 / ソフトフランスパン

- カレービーンズシチュー
- チーズオムレツ
- ごぼうサラダ
- ハムとほうれん草のソテー
- 野菜スープ

エ: 784kcal た: 37.3g

中学校給食メニューコンクール優秀賞受賞献立

折り線

冬の食材を味わうメニュー

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

横浜エクセレンス献立

18

牛乳 / ごはん

- 肉じゃが
- きびなごフライ
- ひじきサラダ
- 小松菜とえのきたけの煮びたし
- ごぼうのみそ汁

エ: 786kcal た: 30.0g

19

牛乳 / ごはん

- 鶏肉のしょうがじょうゆ
- いかとブロッコリーの塩こうじ炒め
- 磯香和え
- きなこわらびもち
- じゃが芋とたまねぎのみそ汁

エ: 783kcal た: 35.5g

20

牛乳 / ごはん

- 豆腐の中華煮
- 鱈(たら)の香味だれがけ
- きこの中華みそ炒め
- フルーツ杏仁
- 白菜の中華スープ

エ: 822kcal た: 34.3g

21

はっ酵乳(プレーン) / ごはん

- 白身魚フライ(ホキ)
- 鶏肉とごぼうの炒め物
- がんもどきの煮物
- ブロッコリーのぼん酢和え
- なめことねぎのみそ汁

エ: 807kcal た: 34.3g

22

牛乳 / ごはん

- 牛鍋
- 鰯(ぶり)のゆずみそだれがけ
- キャベツと大根の即席漬
- かぼちゃの甘煮
- 麩(ふ)と小松菜のすまし汁

エ: 777kcal た: 35.9g

25

牛乳 / ごはん

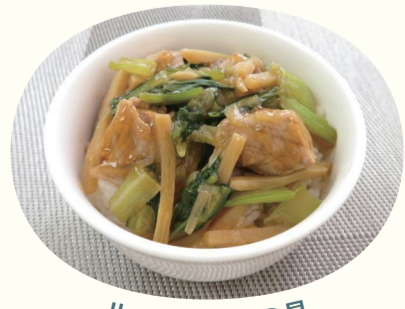
- 鯖(さわら)のあんかけ
- 大根のそぼろ煮
- ひじきとしじみのふりかけ
- 白菜のおひたし
- ほうれん草とねぎのみそ汁

エ: 800kcal た: 33.8g



今月のPICK UP 献立

12月8日(金)
新メニュー!



ルーローハンの具

台湾料理の登場!
ごはんのにせたら相性バツグン♪

12月14日(木)
野菜のうま味がベストマッチ



ハンバーグ

根菜のトマトソースをかけて
食べましょう!

12月22日(金)
冬至



鰯(ぶり)のゆずみそだれがけ かぼちゃの甘煮

冬至は、一年で日照時間(昼の時間)が
最も短くなる日。この日には、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!

冬になり、寒さが厳しくなってくる
12月。給食では、冬が旬の食材をた
くさん使っています。冬野菜には体
を温める働きや、免疫力を高める効
果があるものが多くあります。旬の
食材を食べて、元気に冬を乗り切り
ましょう。

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!

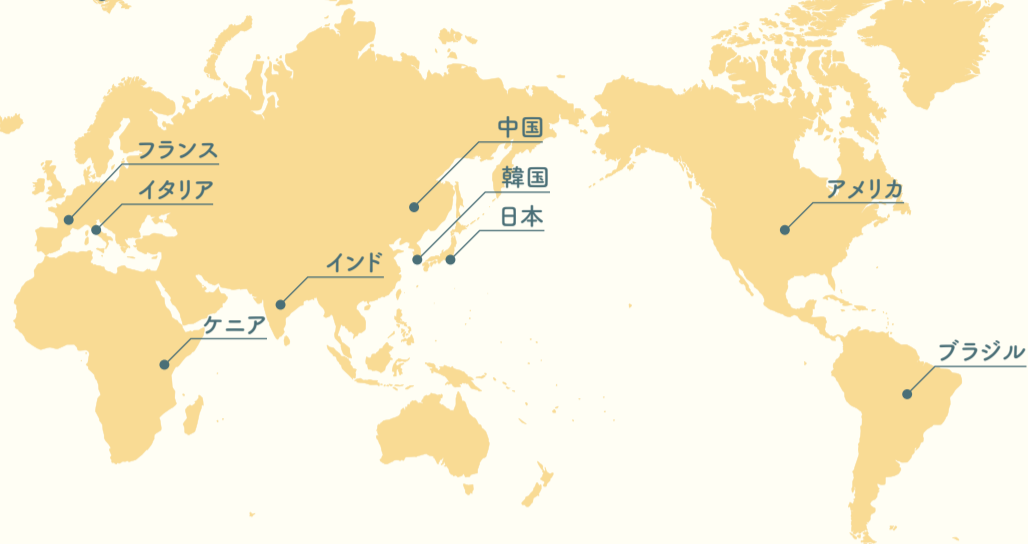




12/4~10
人権週間

違いを知ろう!世界の食文化

世界には様々な文化があり、
食事や食べ物に関しても各国で特徴があります。
異なる文化を知ることは、相手を尊重することにつながります。



ケニア
・主食はとうもろこしの粉を使ったウガリ。鶏肉や牛肉、野菜などの料理と一緒に食べる。
・食事はシンプルで、でんぷん質が多いのが特徴。

イタリア
・主食はパン。
・南北に長く、地域で気候や風土が違うため、地方ごとに郷土料理がある。
・素材を生かしたシンプルな料理が多い。

フランス
・主食はパン。細長い形をしたバゲットがよく食べられている。
・ソースをかけて食べる料理が多くある。

ロシア
・主食はパン。ライ麦や小麦を使った様々な種類のパンがある。
・代表的な料理はスープ。種類が多く、具だくさんなのが特徴。

インド
・主食は小麦や米。
・国土が広いので、地域によって食材も味付けも様々。
・スパイスや油を使った料理が多い。

中国
・主食は米や、小麦を使った麺類や蒸しパン。
・国土が広いので、地域によって食材や味付けが異なる。

韓国
・主食は米や、そば粉・小麦を使った麺類。
・キムチ、しょうゆ、みそなどは発酵食品が豊富。
・とうがらしや香味野菜(にんにく、しょうが、ねぎ)がたくさん使われる。

日本
・主食は米。
・四季があり、その季節ごとに旬の食材を使った料理がある。
・地域ごとに郷土料理がある。
・様々な行事食がある。

アメリカ
・主食は地域によって様々で、パンやパスタ、米やじゃが芋。
・トマトケチャップやバーベキューソースが人気。

ブラジル
・主食は米や豆が中心。
・牛肉や豆、米などを使った料理が多い。
・温暖な気候のため、様々なフルーツが生産されており、ジュースとしてもよく飲まれている。

※注釈
その地域における慣習としての食文化を紹介したものであり、その地域の全ての人に当てはまるものではありません。また、現在の実情とは異なる場合があります。

第3回 中学校給食メニューコンクール

優秀賞受賞献立

献立テーマ

冬の寒さに負けない!元気ハツラツ給食!!

12月12日(火)

六ッ川中学校
第3学年

酒井 日菜詩さん



工夫したところ

自分の普段の食事を振り返ってみて、カルシウムを含む食品や野菜をあまりとれていないなど、栄養バランスの偏りがあることに気づき、改善したいと考えました。不足しやすいカルシウムがとれるよう、海藻や乳製品を使ったメニューを取り入れました。また、副菜やみそ汁には野菜をたっぷり使い、6つの基礎食品群を意識しながら、栄養バランスがよくなるように工夫しました。

- ごはん ● 牛乳 ● 揚げ鶏肉のチーズソースかけ
- わかめともやしのナムル ● ほうれん草とベーコンときのこのソテー
- ひじきと人参の煮物 ● 野菜たっぷり味噌汁

冬の食材を味わおう

12月の毎週水曜日は、「冬の食材を味わうメニュー」として、冬が旬の食材を多く取り入れています。

12月の給食に使われている旬の食材



6日(水)



冬の鯖は脂がのっています。塩焼きやみそ煮が定番ですが、しょうゆ煮やみぞれあんかけにしてもおいしいです。

13日(水)



冬野菜には、糖度が高く、加熱するとさらに甘みを強く感じられるものが多いです。鍋や煮物、汁物などに入れると、おいしく食べることができます。

20日(水)



鯖は低脂肪・高たんぱくな魚です。鍋に入れるとだしが出ておいしく食べることができます。また、油と相性がよいのでフライムニエルにするのもおすすめです。

横浜エクセレンス



横浜市を拠点として活動する男子プロバスケットボールクラブ「横浜エクセレンス」の選手が普段、体力づくりやパフォーマンス向上のために食べているメニューを紹介します。

◎ 12月19日(火)



選手が普段からよく食事に取り入れている鶏肉を使ったメニューです。バスケットボール選手は40分間全力で走り続けられる体力が必要なので、脂肪になりやすい脂質を抑え、筋肉のもとになるたんぱく質を意識してとっています!



横浜エクセレンス選手の皆さん

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。



iPhoneの方は
こちら



Androidの方は
こちら

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

中学校給食公式Instagramやってます

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

〈ホームゲーム開催のお知らせ〉

12月9日(土)17時~10日(日)15時~vs福井ブローウィンズ
12月22日(金)19時~23日(土)15時~vsライフブ岡山
会場: 横浜武道館(神奈川県横浜市中区翁町2-9-10)

スマイルパスを利用して、横浜武道館での試合を無料で観戦しよう!

