



令和6年 5月

# 横浜市中学校給食献立表

栄養表記について  
E…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



鉄の多い食品を知ろう

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



1 牛乳 / ごはん

**八宝菜**

- 春巻
- もやしときくらげの中華和え
- チンゲン菜の炒め物
- コーンスープ

E: 816kcal た: 30.2g

端午の節句 献立

2 牛乳 / ごはん

**鶏肉とたけのこの煮物**

- 鯉(かつお)のごまみそだれかけ
- きなこわらびもち
- 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

E: 813kcal た: 36.0g

3

**憲法記念日**

6

**振替休日**

7 牛乳 / ごはん

**チリコンカーン**

- チーズオムレツ
- キャロットサラダ
- ツナとほうれん草のソテー
- 桃ゼリー

E: 793kcal た: 32.6g

8 牛乳 / ごはん

**ビビンバ(肉)**

- ビビンバ(ナムル)
- みかんのシロップ漬け
- じゃが芋のピリ辛煮
- 豆腐とにらのみそ汁

E: 799kcal た: 37.5g

9 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

E: 791kcal た: 33.1g

10 はっ酵乳(プレーン) / 麦ごはん

**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
- 切り干し大根のみそ汁

PICK UP E: 785kcal た: 31.7g

13 牛乳 / ごはん

**白身魚フライ(ホキ)**

- 豚肉ともやしの炒め物
- 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

E: 772kcal た: 31.2g

14 牛乳 / 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
- フルーツ杏仁
- 蒸ししゅうまい
- もやしとにらの中華スープ

E: 795kcal た: 33.0g

15 牛乳 / ごはん

**鰯(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

PICK UP E: 815kcal た: 37.6g

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
- ウィナーと野菜のケチャップソテー
- じゃが芋とさやいんげんのスープ

E: 831kcal た: 32.3g

17 牛乳 / ロールパン

**チキンカツ**

- イタリアンペスト
- ブロッコリーのソテー
- じゃが芋のミルク煮
- ミネストローネ

PICK UP E: 773kcal た: 32.5g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

鉄の多い食品を知ろう

20 牛乳 / ごはん

**鶏ごぼう炒め**

- わかめサラダ
- 洋梨の甘煮
- いりこのごまがらめ
- 水菜とえのきたけのすまし汁

E: 802kcal た: 35.8g

21 牛乳 / ごはん

**肉団子の甘酢あんかけ**

- レバニラ炒め
- レモンゼリー
- きゅうりの中華和え
- チンゲン菜の中華スープ

E: 835kcal た: 32.0g

アフリカ料理(カランガ)

22 牛乳 / ごはん

**カランガ**

- オクラとひよこ豆のカレーソテー
- パインアップルのコンポート
- キャベツのマヨサラダ
- 野菜と押麦のスープ

E: 811kcal た: 33.7g

23 牛乳 / ごはん

**いりこフライ・ブロッコリー**

- 豚肉と小松菜のごま炒め
- 昆布豆
- かぶの煮びたし
- なめことたまねぎのみそ汁

E: 784kcal た: 33.7g

24 牛乳 / ごはん

**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

E: 812kcal た: 34.8g

27 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

E: 803kcal た: 30.5g

28 牛乳 / ごはん

**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しょうゆ和え
- ごぼうのみそ汁

E: 790kcal た: 35.9g

ベイスターズ青星寮カレー

29 はっ酵乳(プレーン) / ごはん

**鶏肉と野菜のソテー**

- コロッケ
- ミックスフルーツ
- キャベツサラダ
- ベイスターズ青星寮カレー

E: 826kcal た: 33.3g

30 牛乳 / 麦ごはん

**豚肉とキムチの炒め物**

- 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

E: 826kcal た: 31.7g

31 牛乳 / ソフトフランスパン

**鶏肉とかぶのクリーム煮**

- いかフライ
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- ツナとピーマンのソテー
- キャベツとにんじんのスープ

E: 795kcal た: 37.8g

## 今月のPICK UP 献立

5月10日(金)

ソースとの相性ぴったり♪



ハンバーグ和風ソース

きのこの入ったうま味たっぷりの  
甘いソースです。

5月15日(水)

鰯(あじ)は初夏に旬を迎えます!



鰯(あじ)のみぞれあんかけ

だいこんおろしを入れて  
さっぱりと仕上げました。

5月17日(金)

小学校で人気のある献立!



ロールパン イタリアンペスト

ツナにトマトやたまねぎなどの野菜を  
入れて、バジルで香りを付けています。

5月は、初夏に美味しい食べものを多く使っています。また、毎週火曜日は、心身ともに成長期を迎えている中学生にとって不足しがちな「鉄」を多く摂取できる献立を取り入れています。

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♪

## 鉄

中学校の3年間は、心身ともに発育・発達著しい時期です。特に血液を作るもとになる「鉄」は、体の成長と共に多くの量が必要になり、意識してとらないと、不足しやすい栄養素です。

### ～鉄をしっかりとりましょう!～

鉄は全身に酸素を運ぶ赤血球の材料です。鉄が不足すると、「貧血」「集中力の低下」「疲労感」「運動機能の低下」などの影響がでるおそれもあります。食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。2つの鉄の特徴を理解して、しっかりと鉄がとれるように食生活を見直してみましょう。

非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとると、吸収率がアップします♪

食品に含まれる  
2種類の鉄

**ヘム鉄** 体内吸収率15～25%

主に動物性食品に多く含まれる。



**非ヘム鉄** 体内吸収率2～5%

主に植物性食品に含まれる。



### 鉄の多い献立

7日(火)



チリコンカーン  
チーズオムレツ

14日(火)



生揚げの  
オイスター炒め  
いかと  
チンゲン菜の炒め物

21日(火)



肉団子の  
甘酢あんかけ  
レバニラ炒め

28日(火)



鯖(さば)  
の塩焼き  
肉じゃが  
ひじきとしじみの  
ふりかけ

## 『アフリカに一番近い都市・横浜』

横浜は、2025年開催のTICAD9のホストシティです。

横浜から約1万km以上離れたところにあるアフリカには、54か国もの国があり、北部、西部、中部、南部、東部と大きく5つの地域に分けることができます。

今月の給食では、ケニア料理のカラंगा、アフリカ北西部原産のオクラを使ったカレーソテーを取り入れています。

◎ 5月22日(水)



オクラと  
ひよこ豆の  
カレーソテー

カラंगा

東アフリカに位置するケニアでよく食べられている牛肉やじゃが芋、トマトを煮込んで作るシチューのような料理です。



ケニア共和国



## 五節句の食事について

節句とは、無病息災、豊作などを願って、お供えものをしたり邪気払いを行ったりする行事のことをいいます。「節」には季節の変わり目という意味があり、それぞれの季節ごとに様々な行事・節句が行われてきました。江戸時代になり、その中でも特に重要な五つの節句が儀式として祝う日とされたことから、「五節句」と呼ばれるようになりました。

1月7日 人日の節句



七草がゆを食べて、1年の無病息災を願う。

3月3日 上巳の節句



「桃の節句」。女の子の成長と幸せを願う。

5月5日 端午の節句



「菖蒲の節句」。男の子の成長と幸せを願う。

7月7日 七夕の節句



「笹の節句」。五色の短冊に願い事を書き、豊作を願う。

9月9日 重陽の節句



「菊の節句」。菊の花を飾り、長寿を願う。

### 5月2日(木)～端午の節句献立～

鯉(かつお)



かつお「勝男」とも呼ばれ、昔から縁起の良い魚とされています。結婚式の引出物としても使われます。



鯉(かつお)の  
ごまみそだれかけ  
鶏肉と  
たけのこの煮物

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。

## 横浜DeNAベイスターズ「青星寮カレー」

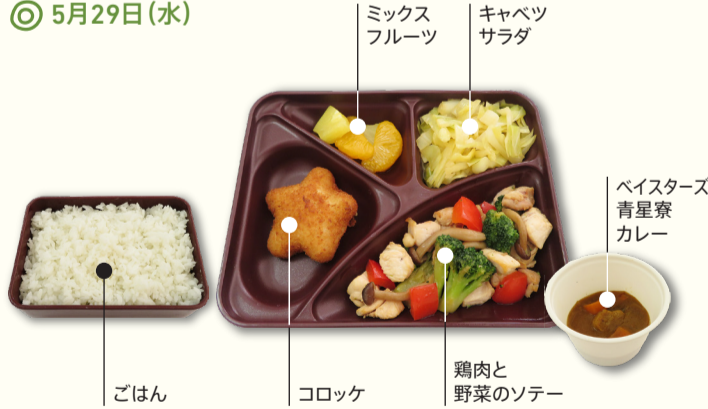


©YDB

「青星寮カレー」は横浜DeNAベイスターズの若手選手寮で提供されているカレーです。

選手の皆さんはベストパフォーマンスを出すために毎日の食事には特に気を配っています。食べ応えがあり、栄養バランスもよい「青星寮カレー」は選手の皆さんに大人気のメニューです。

◎ 5月29日(水)



ごはん

コロケ

鶏肉と  
野菜のソテー

ベイスターズ  
青星寮  
カレー

### ベイスターズ青星寮カレーの特徴

- ① 誰でも食べやすくおいしい味付けで、ごはんとの相性ぴったりです!
- ② 大きめに切った豚肉や、よく炒めたたまねぎが入っています。



ベイスターズ青星寮

## 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