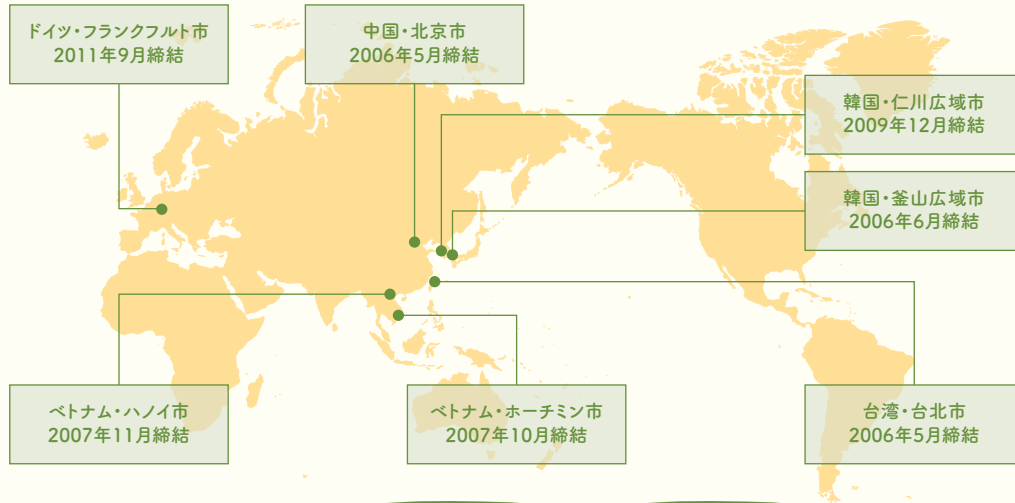


横浜市 パートナー都市

横浜市は7つのパートナー都市と、横浜市の重点政策に合わせ、具体的なテーマや期限を定めて戦略的な交流を行っています。今年は2006年にパートナー締結した北京市、台北市、釜山広域市で20周年を迎えます。



パートナー都市 提携20周年記念献立
～北京料理～

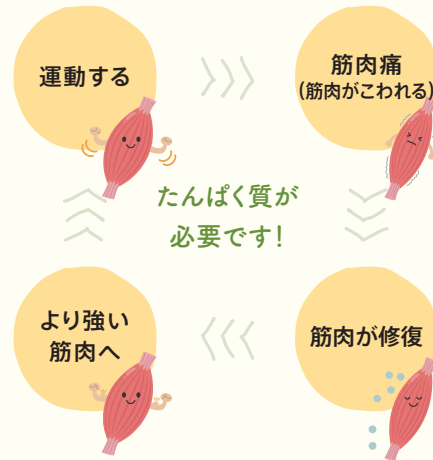


ごはん・牛乳 / 京醬肉絲(ジンジャンロース) / もやしときゅうりの中華和え / 杏仁豆腐 / スーラータン



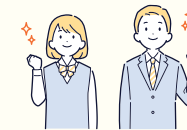
京醬肉絲はテンメンジャンやしょうゆなどで甘辛く味付けした炒め物です。伝統的な料理で、北京市では豆腐や小麦でできた薄い皮で巻いて食べるのが特徴です。

成長期に
特にしっかりとりたい栄養素
たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮ふ、毛髪などの体を構成する成分、ホルモンや酵素、抗体などの体を調整する働きのある成分のもとになります。また、体を動かすためのエネルギーにもなり、成長期の中学生にとっても大切な栄養素です。

たんぱく質を多く含む食材



いろいろな食材からたんぱく質をとるように心がけましょう。

今月のピックアップ献立

～端午の節句～
『鯉(かつお)のごまみそだれがけ』

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。鯉(かつお)は「勝男」になぞらえて「縁起を担ぐ」食材として取り入れています。



食缶で温かく提供
『麻婆豆腐』

給食で人気のある麻婆豆腐が保温食缶で温かく提供されます。しょうが、にんにくで香りを出し、トウバンジャンでピリッと辛く仕上げています。



※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

1 ごはん / 牛乳

- 鶏肉の竜田揚げ
- ひじきと大豆の煮物
- かぶの即席漬け
- なめこのみそ汁



●鶏肉の竜田揚げ		●なめこのみそ汁	
鶏もも肉	70	豆腐	20
しょうが	0.6	なめこ(水煮)	20
しょうゆ	4	長ねぎ	15
酒	2	ほうれん草	12
でんぶん	7	淡色辛みそ	6.5
なたね油(揚げ油)	3.5	かつおだし	0.5
		水	120
●ひじきと大豆の煮物			
ひじき(乾)	2		
大豆(水煮)	20		
油揚げ	3		
にんじん	10		
砂糖	1		
しょうゆ	3.2		
みりん	2		
水	15		
●かぶの即席漬け			
かぶ	30		
しょうゆ	0.35		
塩	0.15		

エネルギー: 792kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 26.9g

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



7 ごはん / はっ酵乳(ストロベリー)

- 鰯(あじ)フライ
- ごぼうとツナのサラダ
- キャベツの煮びたし
- 豆腐のみそ汁



●はっ酵乳(ストロベリー)	水	2
はっこう乳(ストロベリー)	133	
●鰯(あじ)フライ	豆腐	25
あじフライ	小松菜	15
なたね油(揚げ油)	えのきたけ	10
中濃ソース	かつおだし	0.4
●ごぼうとツナのサラダ	淡色辛みそ	6.8
まぐろ油漬	水	135
ごぼう		30
にんじん		10
マヨネーズ(卵不使用)		7
酢		0.75
しょうゆ		1
●キャベツの煮びたし		
油揚げ		5
キャベツ		20
削り節		0.2
しょうゆ		0.7
みりん		0.35
塩		0.1

エネルギー: 780kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 21.8g

PICK UP

8 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜の中華煮
- 揚げぎょうざ
- 中華和え
- 麻婆豆腐



●鶏肉と野菜の中華煮	ごま油	0.05
鶏むね肉	20	
鶏もも肉	10	豚ひき肉 20
ブロッコリー	25	豆腐 60
大根	25	にんじん 10
にんじん	12	長ねぎ 10
しょうゆ	0.9	にんにく 0.2
鶏がらだし	0.55	しょうが 0.2
塩	0.15	ごま油 0.6
でんぶん	0.6	赤色辛みそ 4.5
水	15	しょうゆ 3.2
●揚げぎょうざ	トマトケチャップ	2
ぎょうざ	51	テンメンジャン 1.5
なたね油(揚げ油)	2.5	砂糖 1
●中華和え	トウバンジャン	0.3
もやし	30	でんぶん 4
きゅうり	5	水 80
しょうゆ	1.3	
砂糖	0.5	
酢	1	

エネルギー: 820kcal たんぱく質: 32.3g 脂質: 26.2g

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。
※食材量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

行事食：端午の節句

PICK UP

パートナー都市提携20周年：北京料理

11 ごはん / 牛乳

- ホキフライ
- ツナそぼろ
- ブロッコリーのおかか和え
- 豚汁



●ホキフライ	●豚汁
ホキフライ 60	豚もも肉 15
なたね油(揚げ油) 6	豆腐 20
中濃ソース 3	大根 15
●ツナそぼろ	にんじん 10
まぐろ水煮 30	ごぼう 8
凍り豆腐(細) 3	つきこんにゃく 8
にんじん 15	淡色辛みそ 6.5
しょうが 0.5	かつおだし 0.5
砂糖 2	水 105
しょうゆ 1.2	
みりん 1.2	
水 5	
●ブロッコリーのおかか和え	
ブロッコリー 35	
ぼん酢しょうゆ 3	
砂糖 0.2	
削り節 0.5	

エネルギー: 768kcal たんぱく質: 34.4g 脂質: 20.6g

12 ごはん / 牛乳

- 鶏肉の旨煮
- 鰹(かつお)のごまみそだれがけ
- 大福
- かぶのすまし汁



●鶏肉の旨煮	いりごま(白) 1
鶏もも肉 20	しょうが 0.8
鶏むね肉 20	しょうゆ 1.5
凍り豆腐 4	砂糖 2
ごぼう 25	淡色辛みそ 4.5
にんじん 20	みりん 1
こんにゃく 20	水 20
なたね油 0.7	●大福
砂糖 1.8	大福 20
みりん 1.2	●かぶのすまし汁
しょうゆ 5.2	かぶ 25
昆布だし 0.4	小松菜 15
水 25	えのきたけ 12
●鰹(かつお)の	かつおだし 0.6
ごまみそだれがけ	しょうゆ 1.6
かつお 50	塩 0.55
酒 2	酒 0.8
でんぶん 5	水 135
なたね油(揚げ油) 2.5	
すりごま(白) 2	

エネルギー: 813kcal たんぱく質: 39.6g 脂質: 20.1g

13 ごはん / 牛乳

- チリコンカーン
- キャベツとコーンのサラダ
- チーズ
- クリームスープ



●チリコンカーン	砂糖 1
豚ひき肉 30	酢 1.4
大豆(水煮) 35	塩 0.37
たまねぎ 20	黒こしょう 0.01
ダイストマト 20	●チーズ
にんじん 15	チーズ 10
にんにく 0.2	●クリームスープ
なたね油 0.7	鶏むね肉 10
小麦粉 0.8	鶏もも肉 10
トマトケチャップ 6	たまねぎ 20
しょうゆ 1.2	かぶ 20
中濃ソース 1.5	にんじん 15
ワイン(赤) 0.4	牛乳 55
塩 0.35	鶏がらだし 0.7
こしょう 0.01	塩 0.65
チリパウダー 0.2	こしょう 0.02
水 10	米粉 2
●キャベツとコーンのサラダ	水 50
キャベツ 45	
スイートコーン(ホール) 10	

エネルギー: 794kcal たんぱく質: 33.6g 脂質: 25.4g

14 麦ごはん / 牛乳

- 京醬肉絲(ジンジャンロースー)
- もやしときゅうりの中華和え
- 杏仁豆腐
- スーラータン



●京醬肉絲	いりごま(白) 2
(ジンジャンロースー)	しょうゆ 3.4
豚もも肉 55	酢 2.5
キャベツ 30	ごま油 0.3
長ねぎ 20	砂糖 1.5
にんじん 15	●杏仁豆腐
ピーマン 10	杏仁豆腐 25
なたね油 0.7	●スーラータン
テンメンジャン 3.5	豚もも肉 20
しょうゆ 4.3	たまねぎ 25
酒 1.2	えのきたけ 10
砂糖 1.3	にら 10
でんぶん 0.8	酢 2
水 3	しょうゆ 1.5
●もやしときゅうりの	鶏がらだし 0.5
中華和え	塩 0.55
風味かまぼこ 15	ラー油 0.05
もやし 30	でんぶん 1
きゅうり 15	水 115
にんじん 10	

エネルギー: 748kcal たんぱく質: 34.6g 脂質: 19.6g

15 ソフトフランスパン / はっ酵乳(プレーン)

- ハンバーグトマトソース
- 野菜のスープ煮
- 豆ツナサラダ
- コーンクリームスープ



●はっ酵乳(プレーン)	黒こしょう 0.01
はっ酵乳(プレーン) 133	水 20
●ハンバーグトマトソース	●豆ツナサラダ
ハンバーグ(豚肉・鶏肉) 80	ひよこ豆(水煮) 10
たまねぎ 20	まぐろ油漬 8
エリンギ 15	きゅうり 5
ダイストマト 15	マヨネーズ(卵不使用) 3.5
にんにく 0.2	酢 0.5
なたね油 0.3	黒こしょう 0.01
トマトケチャップ 8	塩 0.05
中濃ソース 1.5	●コーンクリームスープ
こしょう 0.01	たまねぎ 20
塩 0.3	スイートコーン(クリーム) 20
でんぶん 0.5	スイートコーン(ホール) 10
水 15	にんじん 10
●野菜のスープ煮	牛乳 60
ベーコン 8	鶏がらだし 0.8
キャベツ 25	塩 0.55
かぶ 20	こしょう 0.02
にんじん 20	米粉 2.5
洋風だし 0.8	水 65
塩 0.3	

エネルギー: 795kcal たんぱく質: 32.3g 脂質: 26.8g

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。
※食材量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

18 麦ごはん / 牛乳

- 野菜のそぼろ煮
- いりこフライ
- もやしと小松菜のからししょうゆ和え
- わかめのみそ汁



●野菜のそぼろ煮	●もやしと小松菜の
豚ひき肉 35	からししょうゆ和え
じゃが芋 35	もやし 25
キャベツ 15	小松菜 12
たまねぎ 15	しょうゆ 1.3
にんじん 15	練りからし 0.15
グリーンピース 5	●わかめのみそ汁
なたね油 0.7	カットわかめ(乾) 0.5
しょうゆ 5	豆腐 25
塩 0.1	長ねぎ 12
みりん 1.2	かつおだし 0.4
砂糖 1.5	淡色辛みそ 6.8
でんぶん 0.4	水 135
水 15	
●いりこフライ	
いりこフライ 35	
なたね油(揚げ油) 3.5	
中濃ソース 3	

エネルギー: 755kcal たんぱく質: 30.5g 脂質: 22.0g

Tue

19 ごはん / 牛乳

- シンガポールチキン
- じゃが芋のカレーソテー
- 蒸ししゅうまい
- コーンスープ



●シンガポールチキン	中濃ソース 0.5
鶏もも肉 45	塩 0.3
鶏むね肉 45	●蒸ししゅうまい
長ねぎ 10	しゅうまい 30
しょうが 0.5	●コーンスープ
にんにく 0.5	豚もも肉 10
ごま油 0.3	スイートコーン(クリーム) 20
鶏がらだし 0.8	スイートコーン(ホール) 8
しょうゆ 1	たまねぎ 15
砂糖 1	にんじん 10
レモン果汁 0.5	鶏がらだし 0.6
オイスターソース 1	しょうゆ 0.7
でんぶん 1.5	塩 0.5
水 15	でんぶん 1.1
●じゃが芋のカレーソテー	こしょう 0.02
まぐろ油漬 10	水 120
じゃが芋 30	
にんじん 15	
なたね油 0.3	
カレー粉 0.2	

エネルギー: 826kcal たんぱく質: 39.8g 脂質: 25.2g

Wed

20 ごはん / 牛乳

- 豆腐の中華煮
- レバニラ炒め
- 中華和え
- あまなつゼリー



●豆腐の中華煮	にら 10
鶏もも肉 40	赤パプリカ 8
豆腐 60	にんにく 0.2
チンゲンサイ 15	しょうが 0.2
長ねぎ 10	なたね油 0.5
にんじん 10	しょうゆ 1.4
しょうが 0.3	オイスターソース 1.3
にんにく 0.2	砂糖 0.2
なたね油 0.7	●中華和え
しょうゆ 1.5	きゅうり 20
砂糖 1.5	キャベツ 10
酒 1	いりごま(白) 0.8
鶏がらだし 0.7	酢 1.5
塩 0.2	砂糖 1.2
でんぶん 0.8	塩 0.15
水 15	しょうゆ 0.5
●レバニラ炒め	ごま油 0.2
豚もも肉 20	●あまなつゼリー
鶏レバー煮込み 15	甘夏ゼリー 40
もやし 25	

エネルギー: 757kcal たんぱく質: 31.0g 脂質: 21.4g

Thu

21 はいがパン / 牛乳

- 鶏肉のトマト煮
- チーズオムレツ
- レモンゼリー
- 野菜スープ



●鶏肉のトマト煮	●野菜スープ
鶏もも肉 40	豚もも肉 20
鶏むね肉 20	たまねぎ 20
たまねぎ 25	キャベツ 20
ダイストマト 25	にんじん 15
にんじん 20	洋風だし 0.7
青ピーマン 8	塩 0.7
にんにく 0.2	しょうゆ 0.8
なたね油 0.7	水 115
トマトケチャップ 6	
中濃ソース 2	
ワイン(白) 0.6	
黒こしょう 0.03	
塩 0.5	
水 5	
●チーズオムレツ	
チーズオムレツ 35	
●レモンゼリー	
はちみつレモンゼリー 25	

エネルギー: 780kcal たんぱく質: 39.2g 脂質: 29.0g

Fri

22 ごはん / 牛乳

- 牛肉と切り干し大根の煮物
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- ポテトサラダ
- ごぼうのみそ汁



●牛肉と切り干し大根の煮物	こしょう 0.01
牛もも肉 40	●ごぼうのみそ汁
油揚げ 10	キャベツ 30
切り干し大根 6	ごぼう 15
にんじん 15	長ねぎ 5
しょうゆ 2.8	淡色辛みそ 6.5
砂糖 1.5	かつおだし 0.5
みりん 1	水 135
かつおだし 1	
水 15	
●鯖(さば)の塩こうじ焼き	
さば 50	
塩こうじ 3	
●ポテトサラダ	
じゃが芋 20	
きゅうり 3	
スイートコーン(ホール) 3	
マヨネーズ(卵不使用) 3	
酢 0.2	
塩 0.15	

エネルギー: 795kcal たんぱく質: 36.9g 脂質: 26.9g

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。
※食材量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

25 ごはん / 牛乳

- 変わりきんぴら
- 小鯛(いわし)フライ
- きゅうりの梅肉和え
- わかめのみそ汁



● 変わりきんぴら	● わかめのみそ汁
豚もも肉 35	カットわかめ(乾) 0.8
じゃが芋 30	油揚げ 10
ごぼう 20	たまねぎ 20
にんじん 15	かつおだし 0.5
つきこんにゃく 15	淡色辛みそ 6.5
なたね油 0.7	水 130
しょうゆ 4	
砂糖 1.5	
酒 0.6	
塩 0.15	
● 小鯛(いわし)フライ	
小いわしフライ 45	
なたね油(揚げ油) 4.5	
中濃ソース 3	
● きゅうりの梅肉和え	
きゅうり 25	
梅干し(ペースト) 1.5	
しょうゆ 0.5	

エネルギー: 809kcal たんぱく質: 32.2g 脂質: 25.9g

Tue

26 麦ごはん / 牛乳

- 豚肉とキムチの炒め物
- 磯香和え
- きなこわらびもち
- けんちん汁



● 豚肉とキムチの炒め物	● けんちん汁
豚もも肉 70	絹ごし豆腐 25
たまねぎ 25	大根 20
もやし 20	にんじん 12
白菜(キムチ) 20	ごぼう 8
にんじん 15	小ねぎ 3
しょうが 0.3	つきこんにゃく 8
にんにく 0.2	ごま油 0.1
ごま油 0.7	しょうゆ 2.2
いりごま(白) 0.8	塩 0.5
しょうゆ 4	かつおだし 0.5
塩 0.3	水 110
酒 1	
● 磯香和え	
キャベツ 40	
小松菜 20	
きざみのり 0.2	
しょうゆ 2.5	
● きなこわらびもち	
きなこわらびもち 20	

エネルギー: 733kcal たんぱく質: 32.6g 脂質: 18.7g

Wed

郷土料理: 四国地方れんぶ・土佐酢和え

27 ごはん / 牛乳

- 鯉(かつお)フライ
- れんぶ
- きゅうりとわかめの土佐酢和え
- パインアップルゼリー



● 鯉(かつお)フライ	きゅうり 10
かつおフライ 50	しょうゆ 0.55
なたね油(揚げ油) 5	酢 0.6
中濃ソース 3	砂糖 0.4
	かつおだし 0.1
● れんぶ	● パインアップルゼリー
金時豆 15	パインアップルゼリー 50
焼き竹輪 5	
凍り豆腐 2	
大根 20	
にんじん 10	
ごぼう 12	
こんにゃく 10	
しょうゆ 2.1	
みりん 2	
かつおだし 0.4	
砂糖 0.5	
水 15	
● きゅうりとわかめの土佐酢和え	
鶏ささみフレーク 10	
カットわかめ(乾) 0.8	

エネルギー: 740kcal たんぱく質: 28.0g 脂質: 16.6g

Thu

28 ごはん / はっ酵乳(ストロベリー)

- キャベツとさつま揚げのみそ炒め
- チキンカツ
- かぼちゃサラダ
- 沢煮椀



● はっ酵乳(ストロベリー)	中濃ソース 3
はっ酵乳(ストロベリー) 133	● かぼちゃサラダ
● キャベツと	かぼちゃ 30
さつま揚げのみそ炒め	マヨネーズ(卵不使用) 3
さつま揚げ 20	塩 0.15
キャベツ 45	こしょう 0.01
たまねぎ 25	● 沢煮椀
しょうが 0.3	鶏ささみフレーク 20
にんにく 0.3	ごぼう 12
なたね油 0.7	にんじん 12
しょうゆ 1.2	えのきたけ 12
赤色辛みそ 4.5	しょうが 0.25
酒 2	しょうゆ 1.2
砂糖 2	塩 0.4
みりん 1	かつおだし 0.6
でんぶん 0.8	酒 1
水 15	水 125
● チキンカツ	
チキンカツ 60	
なたね油(揚げ油) 6	

エネルギー: 762kcal たんぱく質: 28.4g 脂質: 15.4g

Fri

29 麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- チヂミ(焼き)
- パインアップルのシロップ漬け
- 豆腐のスープ



● ビビンバ(肉・ナムル)	でんぶん 0.2
豚もも肉 75	水 2
長ねぎ 20	● パインアップルのシロップ漬け
にんにく 0.3	パインアップル(缶) 25
しょうが 0.3	● 豆腐のスープ
ごま油 0.7	カットわかめ(乾) 0.5
コチジャン 1.8	豆腐 25
しょうゆ 2.3	えのきたけ 5
塩 0.1	長ねぎ 5
砂糖 1	鶏がらだし 0.8
酒 0.8	塩 0.45
もやし 20	しょうゆ 1
小松菜 10	酒 1
にんじん 10	こしょう 0.02
ナムルドレッシング 2.8	でんぶん 1.8
ごま(白) 1	水 140
● チヂミ(焼き)	
チヂミ 50	
酢 2	
しょうゆ 2.5	

エネルギー: 817kcal たんぱく質: 33.7g 脂質: 23.7g