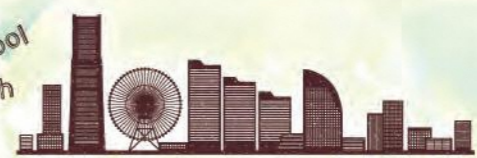




令和3年

4月横浜市中学校給食献立表

School Lunch



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。
※使用食材の詳細はウェブページをご覧ください。

入学・進級おめでとうございます! 給食を食べて、元気な春を♪

4月は★金曜春を感じよう献立♪

8日 Pick up

入学・進級おめでとう!

主食は縁起のよい赤米ごはん、主菜には大人気の大びフライとチーズはんぺんフライを組み合わせてみました!

入学・進級お祝い献立
ミックスフライ(えび・はんぺんチーズ)

20日 Pick up

大きめの具が入って栄養満点!
横浜DeNAベイスターズの『食卓』で食べられている、選手にも大人気のカレーです。詳しくは裏面をご覧ください。

ベイスターズ青星寮カレー
チーズオムレツ・星形コロッケ

27日 Pick up

横浜発祥の料理です!
開港をきっかけに誕生し、明治時代初期に流行しました。うま味たっぷりの牛肉を使用して作ります!

牛鍋

9

わかめとしらすのサラダ

「春キャベツ、わかめ、しらす等、旬の食材をたっぷり使用し、手作りドレッシングで和えました。」

16

ポテトとアスパラガスのチーズ煮

「香りがよく、おっとりとした食感が特徴の新しいが芋と、旬のアスパラガスを使用しました。チーズとの相性抜群です!」

23

かぶのチキンクリーム煮

「かぶと鶏肉をクリームソースで煮込み、優しい味に仕上げました。春のかぶは柔らかく、甘み強いのが特徴です。」

30

めばるの照り焼き・かぶの甘酢和え

「めばるは『春告げ魚』とも呼ばれ、春の訪れを知らせる魚といわれています。」

9日 Pick up

小学校給食人気定番メニュー!
小学校給食で大人気の『鶏肉の竜田揚げ』が、中学校給食にも登場です!

鶏肉の竜田揚げ・さやえんどう

MON TUE WED THU FRI

食具持参のお願い
献立内容に合わせて、箸・スプーン等、清潔な食具をご用意ください。
ご協力をよろしくお願いいたします。

今が旬! 春の味覚を味わいましょう!

このマークが付いている日は、汁物ではなく、カップ入りデザートが出ます。

8 (牛乳) **Pick up**
お祝いごはん(赤米) ミックスフライ(えび・はんぺんチーズ) 〆ロコモリ
鶏肉と根菜の煮物 ごま和え きなこわらびもち かきたま汁 910kcal 29.7g

9 (ごはん) (ほうろ乳(ブルーベリー味)) **Pick up**
鶏肉の竜田揚げ・さやえんどう
わかめとしらすのサラダ こんにゃく田楽 さつま芋のレモン煮 かぶのみそ汁 871kcal 30.0g

12 (ごはん) (牛乳) **和食献立**
肉じゃが
さばのみそだれがけ キャベツと小松菜のお浸し 金時煮豆 三つ葉としめじのみそ汁 854kcal 31.6g

13 (牛乳) **和食献立**
麦ごはん ツナそば
揚げだし豆腐 こんにゃくのきんぴら キャベツとわかめの甘酢和え 豚汁 841kcal 31.5g

14 (ごはん) (牛乳) **和食献立**
白身魚フライ・かぼちゃグリル
野菜のコンソメ煮 小松菜のジンジャーソテー ピーズマヨサラダ トマトスープ 855kcal 29.9g

15 (ごはん) (牛乳) **和食献立**
生揚げのそぼろ煮
切り干し大根の中華サラダ いわしの天ぷら 磯香和え ほうれん草と玉子のみそ汁 905kcal 34.7g

16 (牛乳) (牛肉使用) **和食献立**
ロールパン ペンネミートソース
花野菜サラダ ポテトとアスパラガスのチーズ煮 新ごぼうのごまマヨ和え ミックスフルーツ 889kcal 30.3g

21日 Pick up

横浜といえば、中華街!
この日は中華献立にまよりました。シュウマイには神奈川県産の豚肉を使用しています!

蒸ししゅうまい
鶏肉と大豆のオイスター炒め・杏仁豆腐

19 (ごはん) (牛乳) **和食献立**
鮭の塩こうじ焼き・いんげん
変わり五目豆 小松菜ともやしの和え物 かぼちゃの天ぷら 若竹汁 まごわ(は)やさしい 837kcal 36.6g

20 (ごはん) (ほうろ乳(ブルーベリー味)) **Pick up**
ベイスターズ青星寮カレー
チーズオムレツ・星形コロッケ
海藻サラダ アスパラガスとコーンのソテー ブロッコリーのツナマヨ和え 899kcal 28.0g

21 (ごはん) (牛乳) **Pick up**
蒸ししゅうまい・キャベツソテー
鶏肉と大豆のオイスター炒め
青菜炒め 杏仁豆腐 もやしとにらの中華スープ 802kcal 29.7g

22 (ごはん) (牛乳) **和食献立**
豚ごぼう炒め
切り干し大根の煮物 なら玉 かぼちゃの甘煮 キャベツとさやえんどうのみそ汁 829kcal 31.1g

23 (牛乳) **和食献立**
黒糖パン
かぶのチキンクリーム煮
ミモザサラダ ブロッコリーのマスタードマリネ きびなごフライ いちご切り 813kcal 28.8g

26 (ごはん) (牛乳) **和食献立**
豆腐ハンバーグ 和風ソース
厚焼き玉子・チーズ たけのこの土佐煮 ごま酢和え 春雨の生姜風味スープ 851kcal 35.5g

27 (ごはん) (牛乳) **Pick up**
牛鍋
えびといんげんの玉子炒め いらりこ大豆のからめ和え 大学芋 キャベツとにらのみそ汁 918kcal 42.1g

28 (ごはん) (牛乳) **和食献立**
麻婆豆腐
春雨サラダ 春キャベツの煮びたし 粉ふき芋 小松菜とコーンの中華スープ 817kcal 28.7g

29 **昭和の日**

30 (ごはん) (牛乳) **Pick up**
めばるの照り焼き・厚焼き玉子
春野菜の炒め物 ポテトサラダ かぶの甘酢和え 豆腐とにらのみそ汁 802kcal 32.5g

30日 Pick up

旬の食品を味わおう!
目が大きく開き、見張っているところが『めばる』と名前がつけました。春の味覚をお楽しみください!

めばるの照り焼き
厚焼き玉子・春野菜の炒め物

担当栄養士より
いよいよ中学校給食が始まります! 4月の献立のテーマは「春を感じよう!」です。「金曜春を感じよう献立」を中心に、春に旬を迎える食材(めばる、キャベツ、ごぼうなど)をたくさん使用しました。また「小学校献立ウィーク」には、小学校でも実施予定の献立に、2~3品追加した献立を提供します。(14日の献立は、小学校では「サーモンフライ」を予定しています。)ぜひ味わってください!

中学校給食の開始について

令和3年4月、中学校給食(デリバリー型)がスタートします。

横浜市の栄養士が作成した献立を、民間調理施設で衛生的に調理し、ランチボックスに盛り付け、中学校へ配送し、各中学校で生徒に提供します。給食はごはん、おかず、汁物、牛乳がセットになっています。(牛乳なしのセットを選ぶこともできます)

給食のほかに、家庭弁当や業者弁当などを選ぶことができます。

01 給食の献立・栄養バランス

給食の献立は、文部科学省『学校給食栄養摂取基準』に基づき、横浜市教育委員会の栄養士が作成します。中学生に必要な栄養量を満たすだけでなく、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮します。中学生が特に不足しがちなカルシウムは一日に必要な量のおよそ50%、ビタミンA、B₁、B₂は一日に必要な量のおよそ40%とれるように配慮します。



栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	
1食あたりの栄養価	830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	
	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
	4mg	3mg	300μgRAE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g以上

【学校給食摂取基準(12歳~14歳の場合)】

02 牛乳の推奨

10代の成長期は、骨をつくる動きが最も活発な時期です。この時期にしっかりカルシウムをとり、丈夫な骨をつくるのが将来の健康な体づくりや骨粗しょう症予防などに繋がります。一日に必要なカルシウム量も、中学生の時期が生涯で最も多くなります。毎日牛乳を飲むことで、不足しがちなカルシウムを効率的に補うことができます。



03 横浜市中学校給食ロゴの秘密

令和3年4月から始まる中学校給食のロゴが誕生しました。『横浜みなとみらい21』エリアを表したこのロゴには複数の秘密が隠されています。みなさん、何だか分かりますか? 令和3年5月の献立表で、その秘密を公開します。



中学校給食を調理する会社から生徒の皆さんへメッセージ



ハーベスト株式会社

皆さんにおいしく食べてもらえるように、衛生面と味付けにこだわって作ります!
【提供区:西・港南・保土ヶ谷・旭・磯子・金沢・戸塚・栄・瀬谷】

美幸軒

株式会社美幸軒

給食が楽しい時間になるよう、精いっぱいお手伝いさせていただきます。
【提供区:鶴見・神奈川・港北】

株式会社山路フードシステム

栄養バランスのよい給食をみなさんが笑顔で食べられるように、スタッフ一同心を込めて作り、お届けします。【提供区:中・青葉・都筑】



株式会社安田物産

安心・安全で、美味しく、健康的な給食をお届けします。
【提供区:南・緑】

食育コラム

春を感じよう献立 4/16金

「春」は四季の最初の季節です。その語源は、地中に陽気がかもり草木の芽が「張る」、田畑を「墾(は)る」、気候の「晴る」などから来ていると言われています。長い冬を越えて暖かくなり、新しい生活が始まるこの時期に旬を迎えた食材を豊富に使っています。



アスパラガス

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガス。春は気温が低く、根に栄養をため込んだ太い芽がゆっくり伸びて、甘味が強く瑞々しくなります。アスパラガスに含まれているアスパラギン酸は疲労回復に、ビタミンCは免疫力を高める効果があります。

新ごぼう

新ごぼうは、通常晩秋から冬にかけて収穫するものを春に収穫したものです。完全に成長していないので長さは短いです。一般的なごぼうよりも柔らかく、アクが少なく、上品で優しい香りがします。繊維が柔らかいため、さっとゆでてサラダで食べられます。



旬を迎えた食品は、味がよくて、栄養価が高くなる食品もあるよ!

横浜市食育マスコットキャラクター バランスイーナ

アスリートの体づくりを学ぼう!

4/20火 横浜DeNAベイスターズ『青星寮カレー』を提供します!

『青星寮カレー』は横浜DeNAベイスターズの若手選手寮『青星寮』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のために毎日の食事には特に気を配っています。食べごたえがあり、栄養バランスもとりのやすい『青星寮カレー』は選手の皆さんに大人気のメニューです。



青星寮カレーの特徴

- ★ 誰でもおいしく食べやすい味付けに。ごはんとの相性もぴったり!!
- ★ 大きめに切った豚肉、玉ねぎ、にんじんがバランスよく入って栄養満点。



中学校給食に関するご案内

中学校給食をご利用するためには利用者登録(無料)が必要です。スマートフォンのアプリを使えば簡単にご注文いただけます。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。給食となり食材費を増額することで、国産や地場産、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。



利用登録・注文方法

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)をします。

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(一括注文)

一度注文すると、学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で注文することができます。

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。

中学校給食について、詳しくはウェブページをご覧ください。

中学校給食注文サイトはこちら



横浜市 中学校給食

検索