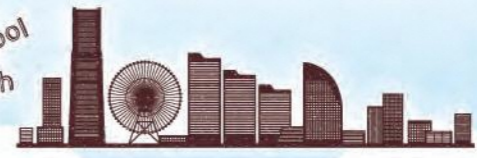




令和3年

# 5月横浜市中学校給食献立表

School Lunch



栄養表記について

エ...エネルギー カ...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。

## 初夏のおいしさ勢ぞろい! 給食で、舌がよるこぼ味くらべ!

5月は★金曜人気給食献立★

**6日 Pickup**

端午の節句

**お祝いごはん(赤米)・とんかつ**  
肉野菜炒め・たけのこわかめの煮物・ミニ草もち

みなさんの健やかな成長を願って、赤米、たけのこ、草もちなど、縁起の良い食品を使用しております!

7 **ポークカレー**  
「いつの時代も人気献立上位にランクイン! じっくり煮込んで作ります。」

14 **ハンバーグ トマトソース**  
「ハンバーグをこんがり焼き上げ、うま味たっぷりのトマトソースをかけました。」

21 **野菜たっぷりソース焼きそば**  
「麺料理人気NO.1 野菜、豚肉、いかも入って栄養満点です!」

28 **ピビンバ丼**  
「ピビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」の意味があります。具とごはんを混ぜて食べるのが美味しいです。」

**11日 Pickup**

セルフ井メニュー

**親子丼**

あのセルフ井メニューが給食に初登場!  
親子丼の具をごはんに乗せて食べましょう! 三つ葉ときざみみのりの香りが食欲をそそきます!

**14日 Pickup**

小学校給食人気

**ハンバーグトマトソース・パスタサラダ**  
キャベツのレモンマリネ・アスパラツナソテー・プリン

小学校給食の人気献立です!  
小学校給食の人気ハンバーグが中学校給食にも登場です!  
デザートのアリンもお楽しみに♪

MON	TUE	WED	THU	FRI
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 <b>Pickup</b> 牛乳 お祝いごはん(赤米) とんかつ・ブロックリー 肉野菜炒め たけのこわかめの煮物 ミニ草もち 豆腐と玉ねぎのみそ汁 910kcal 34.2g	<b>金曜人気給食献立</b> 7 ごはん 牛乳 ポークカレー まめツナサラダ ごぼうソテー 粉吹き芋 フルーツ香る 887kcal 28.5g
10 ごはん 牛乳 鮭のマヨチーズ焼き・パプリカの素揚げ 春雨の炒め物 かぼちゃの甘煮 昆布豆 油揚げとさやえんどうのみそ汁 861kcal 36.6g	11 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 親子丼の具 コロケ・ブロックリー 野菜のじゃこ和え たけのこの土佐煮 なめこのみそ汁 891kcal 35.8g	12 ごはん 牛乳 あじフライ 切り干し大根の煮物 小松菜の辛子醤油和え 青のりポテト かきたま汁 903kcal 33.7g	13 ごはん 牛乳 春野菜と豚肉のみそマヨ炒め 五目ひじき 厚焼き玉子 ブロックリーのおかか和え 若竹汁 833kcal 31.4g	14 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 ツボフランス ハンバーグトマトソース パスタサラダ キャベツのレモンマリネ アスパラツナソテー プリン 829kcal 35.6g
17 ごはん 牛乳 さばのみそだれがけ・いんげん じゃが芋の炒め物 小松菜のごま和え ごぼうサラダ 豆腐と青ねぎのすまし汁 867kcal 31.5g	18 ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華うま煮 野菜の中華和え 揚げしゅうまい さつま芋のレモン煮 中華風コーンスープ 831kcal 30.1g	19 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 麦ごはん 牛肉と野菜のごまみそ煮 野菜とじゃこの甘辛炒め きびなごフライ きのこのボン酢和え 花麩とわかめのすまし汁 864kcal 33.9g	20 ごはん 牛乳 旨塩からあげ 変わりきんぴら わかめときゅうりの酢の物 キャベツの塩昆布和え 玉ねぎと小松菜のみそ汁 894kcal 32.3g	21 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 ロールパン 野菜たっぷりソース焼きそば 豆腐のそぼろあんかけ 切り干し大根の中華和え 揚げぎょうざ フルーツ香る 857kcal 33.3g
24 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 油淋鶏 えびと野菜の玉子炒め 中華和え カレーポテト えのきの中華スープ 893kcal 33.5g	25 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 じゃが芋と生揚げのそぼろ煮 五目厚焼き玉子・ひじきふりかけ 即席漬け チーズ ごぼうのみそ汁 850kcal 31.2g	26 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 麦ごはん かつおのごまみそ和え 野菜の玉子炒め 小松菜のお浸し コーンポテトサラダ 三つ葉としめじのすまし汁 894kcal 37.6g	27 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 チリコンカン わかめサラダ アスパラとコーンのソテー パインのシロップ漬け じゃが芋と人参のスープ 800kcal 26.7g	28 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 ピビンバ丼の具(肉・玉子) 野菜ナムル 韓国風煮物 いりこ大豆のからめ和え 春雨スープ 851kcal 39.2g
31 <b>Pickup</b> ごはん 牛乳 ミックスフライ(ししゃも/白身魚)・人参グラッセ ジャーマンポテト ブロッコリーのまろやかマリネ きのこソテー ほうれん草の豆乳スープ 904kcal 29.9g	<p><b>担当栄養士より</b></p> <p>初がつお、きびなご、新ごぼう、たけのこ、アスパラガスなど、旬の食品を多く取り入れました。初夏の味を存分に感じてもらえるように、素材のおいしさを活かした味付けや調理法を工夫します。今月は金曜日を中心に、小学校給食で大人気のメニューもたくさん登場します。お楽しみに!</p>			

**24日 Pickup**

YOKOHAMA G

**油淋鶏**

横浜FCコラボメニュー!  
横浜FCのクラブハウスの食堂で提供されている、選手に人気の油淋鶏です!

**19日 Pickup**

和食献立

**牛肉と野菜のごまみそ煮**  
きびなごフライ・花麩とわかめのすまし汁

まごは(わ)やさしい献立  
まめ(豆類)・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・やさしい(野菜類)・さかな(魚類)・しいたけ(きのこ類)・いも(いも類)の食材を取り入れた献立です。

**26日 Pickup**

目には青葉  
山ほどとぎす初鯉

**かつおのごまみそ和え**  
小松菜のお浸し

今が旬です!  
旬の初がつおを、甘辛のごまみそだれで和えました。小学校給食でも人気の一品です。

**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。



横浜市食育マスコットキャラクター バランスイーナ

## 3・1・2 弁当箱法について

3・1・2弁当箱法とは、お弁当箱を6等分し、**主食3・主菜1・副菜2**の割合で盛り付ける方法です。5つのルールに合わせて盛り付けると、弁当全体の栄養バランスが整いやすくなります。

### 5つのルール

- ① 食べる人にとって、ピッタリサイズの弁当箱を選ぶ。  
(例えば、1食800kcal摂取したい人は800mlの弁当箱を選ぶ。)
- ② 主食3:主菜1:副菜2の割合で料理をつめる。
- ③ 動かないように、しっかりつめる。
- ④ 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品のみにする。
- ⑤ 全体をおいしそう!に仕上げる。【出典:NPO法人食生活実践フォーラムHP】



中学校給食のお弁当箱は、**主食3:主菜1:副菜2**の割合で盛り付けられるようデザインされています。このお弁当に**汁物と牛乳が付くことで、栄養バランスがさらによくなります。**



### 横浜市中学校給食ロゴの秘密

横浜を象徴する自由な渡り鳥「カモメ」は、**ほかほかのご飯**もイメージしています。

横浜の景色の中に、スプーンやフォーク、お箸がとけこんでいます。お箸は**右上がりに力強く成長していく生徒さんの未来**も表しています!

ロゴマーク全体をみると、ご飯がきれいに盛られた**お茶碗**に見えてきませんか…?



## 5/24月 横浜FCコラボメニュー登場!



横浜FCの選手は試合に勝つために普段から食事のバランスに気を使っています。スポーツ選手にとって**バランスの良い食事『アスリート6(シックス)』**とは?

- 1 主食** (例:ごはん、パン、めん類など)  
炭水化物が多く、運動するためのエネルギー源になります。脳のエネルギーにもなるので集中力維持にも大切です。
- 2 主菜** (例:肉、魚、卵、大豆製品など)  
たんぱく質が多く、筋肉などからだを作る材料になります。今回の油淋鶏は主菜に分類されます。鶏肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
- 3 副菜** (例:野菜、海藻など)  
ビタミンやミネラルが豊富でからだの調子を整えてくれます。
- 4 汁物** (例:味噌汁、コンソメスープ、中華スープなど)  
野菜が入った具だくさんのスープはビタミンやミネラルがとれ、からだの調子を整えてくれます。
- 5 牛乳・乳製品** (例:牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)  
カルシウムやたんぱく質が豊富で丈夫な骨を作る材料になります。
- 6 果物** (例:グレープフルーツ、みかん、キウイフルーツなど)  
ビタミンが豊富でからだの調子を整えてくれます。



横浜FC No.8 廣藤 功佑選手から皆さんへのメッセージ



【<https://youtu.be/b4AzbsnBN0>】

**YOKOHAMA FC**

※毎食6つそろえることが難しい場合、⑤牛乳・乳製品 ⑥果物は補食でとりいれてもOK

実は①～⑥は**お互いをサポートしあっています**。ごはんやお肉をたくさん食べていても野菜や果物のビタミンが足りなければ、うまくエネルギーや筋肉を作ることができないからです。栄養バランスを整える大切さを知っている選手は、日頃から「アスリート6(シックス)」がそろったメニューを食べて試合に挑んでいます。

## 食育コラム



### 端午の節句献立 5/6木

5月5日は端午の節句です。この日は国民の祝日「こどもの日」で、こどもの健やかな成長や幸せを願う日とされています。中学校給食では5月6日に端午の節句のお祝い献立として、赤米を使った「お祝いごはん」や、まっすぐすくすくと成長することから縁起がいいとされるたけのこを使った「たけのこわかめの煮物」、デザートには「草もち」を取り入れます。お祝いごはんの赤色や草もちの草の香りは邪気を払うと言われています。一つ一つの料理に込められた意味を感じながら、ぜひ味わってください!



### 初夏を感じる食事 5/26水

5月26日の給食に、今が旬のかつおを使った『かつおのごまみそあえ』を提供します。かつおの旬は、春と秋、年2回あり、春に獲れるものを「戻りがつお」と言います。「初がつお」は「戻りがつお」に比べて脂が少なく、さっぱりとしています。また「初がつお」は縁起の良い食べ物としても昔から親しまれてきました。初物にはパワーや生命力が溢れており、それを食べることで新たな生命力が宿り、寿命が延びると言い伝えられてきたようです。



江戸時代の歌人、山口素堂の作品。「目に映る新緑の青葉、山でほととぎすが美しく鳴いているのが聞こえ、何と言っても食べておいしい初鱈」という意味があります。この歌が詠まれた江戸時代は、季節として外せないほど初鱈が重宝されていました。「青葉」「ほととぎす」といった初夏の季語を使用していますが、さらに最後に「初鱈」を重ねています。

因には青葉、山ほととぎす、初鱈

### 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。



### 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。

#### 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。



アプリのダウンロードはこちら



Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら

##### 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、なるべく事前にご注文をお願いします。

横浜市 中学校給食

検索