



令和8年 1月

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。  
※使用食材等の詳細はウェブページをご覗ください。

アレルギー  
情報はこちら

# 横浜市中学校給食南北表

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

12

成人の日

13

牛乳 / 麦ごはん

14

牛乳 / ごはん

15

牛乳 / ごはん

16

牛乳 / ごはん

給食選挙で選ばれたメニュー(たれかつ)

19 牛乳 / 麦ごはん

● たれかつ

- 白菜とひき肉の炒め物
- 里芋のみぞ汁
- ポイールドキャベツ
- ほうれん草とねぎのすまし汁

PICK UP エ: 823kcal た: 30.8g

20 牛乳 / ごはん

● 回鍋肉

- 揚げようざ
- フルーツ杏仁
- 春雨サラダ
- わかめと豆腐のスープ

エ: 770kcal た: 29.0g

群馬県昭和村しらたき使用(肉じゃが)

21 牛乳 / ごはん

● 肉じゃが

- 鯖(さば)の塩焼き
- 昆布豆
- ほうれん草のごま酢和え
- ごぼうとねぎのみぞ汁

エ: 801kcal た: 35.8g

郷土料理(東北地方)

22 牛乳 / 麦ごはん

● 芋煮

- 小鰯(いわし)フライ
- ひじきふりかけ
- からじょうゆ和え
- 沢煮椀

PICK UP エ: 790kcal た: 30.6g

カゴメ(株)提案メニュー

23 牛乳 / ソフトフランスパン

● ミラノ風チキンカツ

- 野菜のスープ煮
- 小松菜とベーコンのソテー
- かぼちゃサラダ
- 温州みかんゼリー

エ: 821kcal た: 33.3g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

26 牛乳 / ごはん

● 白身魚フライ(ホキ)

- 豚肉とごぼうの炒め物
- ブロッコリーのおかか和え
- ひじきの煮物
- ほうれん草のみぞ汁

エ: 791kcal た: 32.8g

群馬県昭和村しらたき使用(牛鯖)

27 牛乳 / ごはん

● 牛鍋

- わかめサラダ
- 大福
- ツナとにんじんのぽん酢炒め
- 大根のすまし汁

エ: 773kcal た: 31.2g

28 はつ酵乳(プレーン) / 麦ごはん

● 麻婆豆腐

- 揚げしゅまい
- 白菜とわかめの甘酢和え
- ブロッコリーの玉子炒め
- チンゲン菜の中華スープ

エ: 778kcal た: 28.8g

29 牛乳 / ごはん

● 鶏肉の竜田揚げ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- 昆布の佃煮
- 小松菜とキャベツのごま和え
- 豆腐と水菜のみぞ汁

エ: 811kcal た: 32.7g

30 牛乳 / ごはん

● ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- ミックスフルーツ
- じゃが芋のピリ辛煮
- 玉子スープ

エ: 778kcal た: 34.3g

## 今月のPICK UP 献立

1月7日(水)  
正月料理1月19日(月)  
給食選挙で選ばれたメニュー1月22日(木)  
東北地方の郷土料理

新しい年を祝う正月料理。筑前煮や紅白なます、栗などは健康や長寿を願う縁起の良い料理です。新年の始まりに日本の味を楽しみましょう。

しょうゆベースの甘辛いたれをカツにからませた新潟県のご当地グルメ。たれかつをごはんにのせて食べましょう。

「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。具だくさんのが特徴で、地域によって具材や味付けが異なります。

1月は、正月料理をはじめ和食献立を多く取り入れています。和食は野菜や魚、豆製品を使い栄養バランスが整いやすいのが特徴です。日本の伝統や季節を感じながら、和食を楽しんでくださいね。

メニューに合わせて、箸、スプーン等の清潔な食具を忘れないでください。



## 日本の伝統的な食文化 和食

2013年、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食の代表的な献立形式である「一汁三菜(二菜)」は、栄養バランスが整いやすいといわれています。旬の食材の味を活かすことに加え、出汁のうま味を引き出す工夫や、みそ・しょうゆなどのはっ酵調味料を多く使用することも和食の特徴です。さらに、年中行事との深いつながりも、魅力の一つです。

7日(水)



14(水)



29日(木)



和食の献立を  
楽しんでくださいね。



横浜市の  
友好交流自治体

群馬県昭和村

昭和村は群馬県の赤城高原に広がる農業が盛んな「やさしい王国」です。中でも、こんにゃく芋の生産量は日本一!

横浜市と昭和村は、平成26年に友好交流協定を結び、市内の小学生が横浜公園でこんにゃく芋の植付けをするなど、子どもたち同士の交流を中心に様々な交流活動を行っています。横浜市内のいろいろなイベントにも出展しているので、給食のこんにゃくだけではなく、昭和村のおいしい野菜や果物も味わってみてください。

今月は、昭和村のこんにゃく芋から作ったおいしい「しらたき」を給食で使います。お楽しみに♪



昭和村の  
広大な  
こんにゃく畑



こんにゃくの  
材料となる  
こんにゃく芋  
3年間かけて  
出荷できる  
大きさに  
成長します



こんにゃく芋  
の植付けを  
体験

市内イベントで  
新鮮な野菜を  
販売

## 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。



iPhoneの方は  
こちら



Androidの方は  
こちら

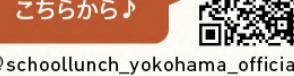
中学校給食サポートセンター(平日9時~17時) 045-550-5400  
中学校給食について、詳しくはウェブページをご覧ください。

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

## 第5回 中学校給食メニュークール

優秀賞受賞献立  
給食調理員賞

### 献立テーマ

特定原材料8品目を使っていません  
～カルシウムで体を丈夫にしよう～

1月15日(木)

青葉台中学校 第2学年

いそむら あやね  
磯村 紗音さん



工夫した  
ところ

私は、食物アレルギーがある人でもバランスよく栄養がとれる給食を作りたいと思い、特定原材料8品目を使わない献立を考えました。特に、乳アレルギーだとカルシウムが取りにくいので、カルシウムを多く含む2群の食品をできるだけ取れるようにしました。また、2群の食品だけでなく、小松菜や厚揚げなどのカルシウムが多く入っている食材を使うことも工夫しました。

※しょうゆには小麦が使われているため、小麦アレルギーが重症の方はお控えください。

●しょうが焼き ●小松菜と厚揚げのみそ炒め  
●キャベツとじゃこの和え物 ●さつまいものレモン煮  
●わかめとえのきのすまし汁 ●ごはん ●牛乳

スポーツチームの  
推しメニュー

横浜キヤノンイーグルス



横浜市を拠点として活動する男子ラグビーチーム

◎ 1月8日(木)

生揚げと豚肉の  
塩こうじ炒め



身体を強く、大きくするために必要なたんぱく質がしっかりとれるメニューです。豚肉に含まれるビタミンB1には炭水化物がエネルギーに変わることをサポートする働きがあり、運動には大切な栄養素です!



横浜キヤノンイーグルスは、横浜市、大分県をホストエリアとして活動するラグビーチームです。ラグビーというスポーツを通して「感動」をつくり出し共有することで、スポーツファンおよび地域の皆さんに愛されるチームになることを目指しています。

### 試合情報

1月17日(土)12:00~ vs 埼玉パナソニックワイルドナイツ  
会場:ニッパツ三ツ沢球技場

1月24日(土)14:30~ vs コベルコ神戸スティーラーズ  
会場:ニッパツ三ツ沢球技場



令和8年 2月

## 横浜市中学校給食南犬立表

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。  
※使用食材等の詳細はウェブページをご覗ください。

アレルギー  
情報はこちら

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

2 牛乳 / ごはん



- カレービーンズシチュー
- チーズオムレツ
- ブロッコリーとツナのバターソテー
- かぼちゃサラダ
- いよかんゼリー

工: 823kcal た: 33.5g

3 牛乳 / ごはん



- 鰯(いわし)の梅煮
- 豚肉と野菜のしおが炒め
- 菜花のマヨネーズ和え
- 五目豆
- 白菜のみぞ汁

工: 776kcal た: 35.1g

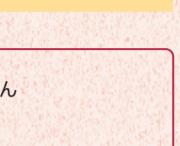
4 牛乳 / ごはん



- ブリのみぞれ煮
- 卵たっぷり人参シリシリ
- わかめともやしのしらす和え
- えびのねりもの
- ほうれん草と玉ねぎとカブの豆乳ピリ辛マスカルポーネ

工: 818kcal た: 35.4g

5 牛乳 / 麦ごはん



- 肉じゃが
- きびなごフライ
- きなこわらびもち
- かぶの即席漬け
- なめこのみぞ汁

工: 784kcal た: 27.4g

6 牛乳 / ソフトフランスパン



- チリコンカーン
- マカロニサラダ
- 黄桃コンポート
- バジルフライドポテト
- にんじんと小松菜のスープ

工: 774kcal た: 33.8g

9 牛乳 / 麦ごはん



- 生揚げのそぼろ煮
- 鯖(さば)の塩焼き
- にんじんとこんにゃくのおかか炒め
- キャベツときゅうりのぽん酢和え
- ほうれん草のすまし汁

工: 798kcal た: 36.3g

10 牛乳 / ごはん



- ビビンバ(肉)
- ビビンバ(ナムル)
- レモンゼリー
- じゃが芋のピリ辛煮
- 豆腐とにらのスープ

工: 781kcal た: 34.7g

11

建国記念の日

12 牛乳 / ごはん



- タラフライトマトソース
- えびとブロッコリーのクリーム煮
- パインアップルのシロップ漬け
- ひじきサラダ
- 大根と水菜のスープ

工: 780kcal た: 29.6g

13 牛乳 / ごはん



- 豚ごぼう炒め
- 豆腐ナゲット
- からじょうゆ和え
- ポテトサラダ
- かきたま汁

工: 797kcal た: 30.5g

16 牛乳 / ごはん

● 麻婆豆腐

- 春雨サラダ
- 杏仁豆腐
- 揚げぎょうざ
- チンゲン菜の中華スープ

工: 822kcal た: 27.2g

17 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん



- ザンギ
- ツナそぼろ
- きんぴらごぼう
- 磯香和え
- どさんこ汁

PICK UP

工: 789kcal た: 35.6g

18 牛乳 / 麦ごはん



- 豚丼の具
- コロッケ
- 小松菜のじゃこ炒め
- かぼちゃの煮物
- 豆腐のみぞ汁

工: 797kcal た: 32.6g

19 牛乳 / ごはん



- 鶏肉と野菜の甘辛炒め
- じゃが芋のそぼろ煮
- 大福
- ほうれん草のごま酢和え
- ごぼうのみぞ汁

工: 815kcal た: 34.8g

20 牛乳 / 黒糖パン



- チキンカツ
- 豚肉と大豆のデミグラスソース煮
- ブロッコリーのスープ煮
- コールスロー
- 温州みかんゼリー

工: 797kcal た: 31.9g

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

23 天皇誕生日

横浜F・マリノスコラボ献立

24 牛乳 / ごはん



- ハンバーグ オニオンソース
- 大豆とツナのカレー炒め
- チーズ
- かぶのコンソメ煮
- コーンスープ

工: 828kcal た: 32.6g

25 牛乳 / ごはん



- 豚肉と切り干し大根の煮物
- 鯖(さば)のみぞだれがけ
- 白菜の即席漬け
- さつま芋の甘煮
- 水菜と豆腐のすまし汁

工: 781kcal た: 32.6g

26 はっ酵乳(ブレーン) / ごはん



- 鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮
- 小鰯(いわし)フライ
- まいたけとベーコンのソテー
- コーンサラダ
- ミネストローネ

工: 827kcal た: 30.8g

27 牛乳 / 麦ごはん



- たれカツ
- 白菜とひき肉の炒め物
- 里芋のごまみぞ汁
- ボイルドキャベツ
- けんちん汁

工: 814kcal た: 30.3g

## 今月のPICK UP 献立

2月12日(木)

旬の食材・鮭



タラフライトマトソース

魚偏に雪と書く鮭は、冬に旬を迎える魚です。鮭の一種で、白身魚としてよく使われる「スケトウダラ」をフライにして、トマトソースをかけました。

2月17日(火)

北海道の郷土料理



ザンギ・どさんこ汁

ザンギは、北海道で広く親しまれている鶏肉の唐揚げのことをいいます。どさんこ汁は、北海道でとれる食材をたくさん使ったみぞ汁です。

2月27日(金)

給食選挙で選ばれたメニュー



たれカツ

しょうゆベースの甘辛いたれをカツにからませた新潟県のご当地グルメ。たれカツをごはんにのせて食べましょう。



寒さや空気の乾燥により、風邪などの病気にかかりやすくなる2月。しっかり食べて、細菌やウイルスに負けずに冬を乗り切りましょう!

メニューに合わせて、箸、スプーン等の清潔な食具を忘れずに持ってきてください。



## 寒さに負けない!~免疫力を高める食事を知ろう~

免疫は、外部から侵入する病原菌やウイルスなどの異物などから私たちの体を守ってくれる体内の重要な仕組みです。免疫力を高めて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

### たんぱく質

免疫細胞の材料となる

多く含まれる食品  
肉・魚介・卵・大豆製品・乳製品など



### 食物纖維

腸内の免疫機能を活発にする

多く含まれる食品  
野菜・海藻・きのこ・豆など



### ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を強化する

多く含まれる食品  
にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜・レバーなど



### ビタミンC

ウイルスへの抵抗力を高める

多く含まれる食品  
野菜・芋・果物など



### ビタミンE

血管を広げて血行をよくする

多く含まれる食品  
かぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜・ごま・ナッツ類など



2日(月)



9日(月)



12日(木)



## 横浜F・マリノス

横浜市、横須賀市、大和市をホームタウンとする、プロサッカークラブ

◎ 2月24日(火)

大豆とツナのカレー炒め



手軽さと栄養バランスを兼ね備えた万能副菜。スパイシーな風味が食欲をそそり、ごはんにぴったりです。



スポーツチームの推しメニュー



## Y.S.C.C.横浜

横浜市を拠点として活動する男子プロサッカークラブ

◎ 2月26日(木)

鶏肉とじゃが芋の米粉クリーム煮



スポーツチームの推しメニュー



## 2月3日は節分

2月3日(火)節分献立



節分とは、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前のことです。昔は立春が1年の始まりとして重んじられていたこともあり、節分といえは春の節分を指すようになりました。

### ●豆まき

節分の夜に、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。病気や災害など悪いものを象徴する「鬼」を追い払い、福を呼び込みます。

ひいらぎいわし

### ●柊鰯

葉のついた柊の枝に鰯の頭を刺したものを玄関先に飾ります。トゲのある柊の葉と、鰯のにおいを嫌って鬼が逃げていくといわれています。

## 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。

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覗ください。



iPhoneの方は  
こちら



Androidの方は  
こちら

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