

## 今が大切!!

## 成長期に、特に大切な栄養素

成長期の中学生にとっては、栄養バランスのよい食事とすることがとても重要です。

成長期に必要な栄養素の量は大人よりも多いものがあり、特に鉄やカルシウムは、不足しないよう気をつけることが大切です。

さらに、適度な運動や十分な睡眠・休養も必要です。食事や生活習慣に気をつけることで、「成長する力」を最大限引き出すことができます。

### 炭水化物 体を動かすためのエネルギーのもと

炭水化物を多く含む食べ物



炭水化物がエネルギーに変わるのをサポート! ビタミンB1



### たんぱく質 筋肉、内臓、血液、皮膚、髪など、体を作るもと

たんぱく質を多く含む食べ物



たんぱく質の代謝(分解・合成)をサポート! ビタミンB6



### 鉄 血液を作るもと

鉄を多く含む食べ物



赤血球の成長をサポート! 亜鉛



### カルシウム 骨や歯を作るもと

カルシウムを多く含む食べ物

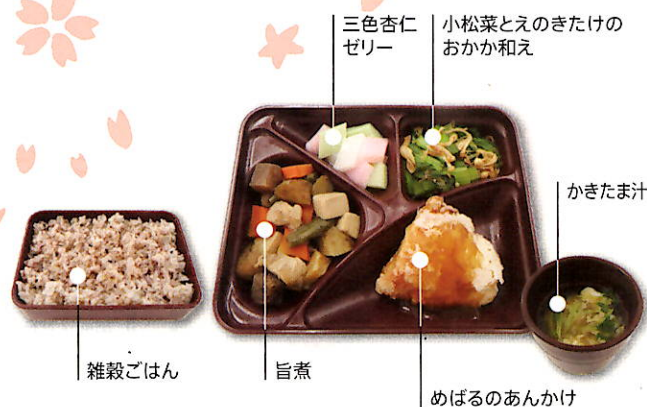


丈夫な歯や骨の形成をサポート! マグネシウム



## 3月3日は桃の節句(ひなまつり)

3月1日(金) 桃の節句献立



3月3日は五節句の一つ「桃の節句」です。桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長や幸福を願う行事です。桃の節句に飾って食べられる三色のひし餅は、赤色は桃の花、白色は雪、緑色は新芽と春の情景を表しています。

その他にも、長寿を願う「ちらし寿司」や良縁を願う「はまぐりの潮汁」を食べる習慣があります。



## 春の食材を味わおう

3月の毎週木曜日は、「春を感じるメニュー」として、春が旬の食材を多く取り入れています。

3月の給食に使われている旬の食材



7日(木)



「おめで鯛」という語呂あわせから、お祝い事の席には欠かせない魚の鯛。淡白ながら、甘味とうま味があるのが特徴です。高たんぱく・低脂質で、ビタミンDも豊富です。

14日(木)



春野菜には豊かな香りと独特の苦みがあるものが多いです。苦みには、冬の間新陳代謝が落ちることで体内に溜まった老廃物を、体外へ排出する働きがあるといわれています。

21日(木)



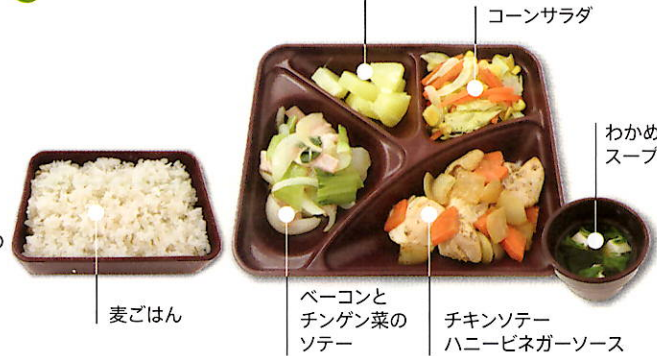
春の訪れを感じさせてくれる「たけのこ」。成長が早くすぐに竹になってしまうため、生のたけのこを楽しめる時期は限られています。独特の食感や風味をもち、煮ても焼いてもおいしい食材です。

## 横浜キャノンイーグルス



横浜市を拠点として活動する男子ラグビーチーム「横浜キャノンイーグルス」の選手が普段、体力づくりやパフォーマンス向上のために食べているメニューを紹介します。

◎ 3月11日(月)



<安井龍太選手より>

身体を大きく・強くするため、脂質を抑えながらたんぱく質をたくさんとることを意識的に行っています。そして一番大事なことは楽しく食事をする事です。みなさんもぜひ楽しみながら食事をしてください!



<試合開催のお知らせ>

■海外チームとの交流試合  
2月10日(土)  
横浜キャノンイーグルスvsブルーズ@ニッパツ三ツ沢球技場  
■ホストゲーム  
3月15日(金)  
横浜キャノンイーグルスvsクボタスピアーズ船橋・東京ベイ@秩父宮ラグビー場

## 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♪

@school\_lunch\_yokohama\_official



令和6年 3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



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

春を感じるメニュー

行事食(桃の節句)

1 牛乳 / 雑穀ごはん

## ● めばるのあんかけ

- 旨煮
- 小松菜とえのきたけのおかか和え
- 三色杏仁ゼリー
- かきたま汁

E: 802kcal た: 35.8g

4 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: 790kcal た: 33.0g

5 牛乳 / ごはん

## ● プルコギ丼の具

- じゃが芋のピリ辛煮
- ナムル
- みかんのシロップ漬け
- 玉子スープ

E: 801kcal た: 35.3g

奈良県の郷土料理(かしのすき焼き)

6 牛乳 / ごはん

## ● かしのすき焼き

- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- 小松菜ともやしのからししょうゆ和え
- ひじきの煮物
- じゃが芋とにらのみそ汁

関西地方では、鶏肉のことを「かしわ」と呼んでいます。  
E: 772kcal た: 39.5g

7 はっ酵乳(プレーン) / ごはん

## ● 生揚げのそぼろ煮

- いろこフライ
- 鯛(たい)ごはんの具
- ブロッコリーのからしマヨ和え
- なめこのみそ汁

PICK UP E: 791kcal た: 33.6g

8 牛乳 / 黒糖パン

## ● 豚肉のケチャップソテー

- コロッケ
- キャロットサラダ
- 湘南ゴールドゼリー
- かぶとたまねぎのスープ

E: 811kcal た: 30.7g

11 牛乳 / 麦ごはん

## ● チキンソテーハニーマネージャーソース

- ベーコンとチンゲン菜のソテー
- コーンサラダ
- パインアップルのシロップ漬け
- わかめスープ

E: 771kcal た: 32.0g

12

卒業式

13 牛乳 / ごはん

## ● ポークカレー

- ごぼうとツナのマヨサラダ
- チーズ
- ブロッコリーのスープ煮
- ミネストローネ

E: 819kcal た: 35.5g

14 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん

## ● 鯖(さわら)の春野菜あんかけ

- じゃが芋のそぼろ煮
- 昆布豆
- ふきと油揚げの煮物
- ごぼうと水菜のみそ汁

E: 823kcal た: 33.7g

広島県の郷土料理(煮菜)

15 牛乳 / ごはん

## ● 肉じゃが

- ツナそぼろ
- 煮菜
- レモンゼリー
- かぶと三つ葉のみそ汁

PICK UP E: 777kcal た: 34.1g

折り線

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

春を感じるメニュー

18 牛乳 / ごはん

## ● 麻婆豆腐

- 蒸ししゅうまい
- チンゲン菜の中華和え
- にらと玉子の炒め物
- 中華スープ

E: 790kcal た: 30.5g

19 牛乳 / ごはん

## ● ハンバーグきのこソース

- 大豆とツナのカレー炒め
- のり塩ポテト
- キャベツの甘酢サラダ
- いちごゼリー

E: 830kcal た: 31.9g

20

春分の日

21 牛乳 / ごはん

## ● 豚肉とたけのこのオイスター炒め

- えびとチンゲン菜のクリーム煮
- にらまんじゅう
- 杏仁豆腐
- 豆腐とえのきたけの中華スープ

E: 788kcal た: 37.0g

22 牛乳 / ソフトフランスパン

## ● チキンカツ

- 野菜のスープ煮
- 青菜ときのこのバターソテー
- にんじんと鶏ささみのごま和え
- バーベキューソース(カップ)

PICK UP E: 793kcal た: 34.8g

25 牛乳 / ごはん

## ● 鶏ごぼう炒め

- 豆苗と凍り豆腐の玉子炒め
- ブロッコリーのぼん酢和え
- きなこわらびもち
- キャベツとえのきたけのみそ汁

E: 817kcal た: 38.5g

## 今月のPICK UP 献立

3月7日(木)

ごはんと一緒に食べましょう♪



鯛ごはんの具

卒業と進級をお祝い!  
縁起のよい鯛を使ったふりかけ♪

3月15日(金)

広島県の郷土料理



にじゃー煮菜

大根やねぎ、いろこなどをしょうゆで味つけて炒めたもの。手早く、おいしくたくさん作れる日常のおかずとして、愛されています。

3月22日(金)

自分でかけるホットソース



チキンカツ バーベキューソース

じっくり炒めた、たまねぎの甘みでチキンカツのおいしさUP!

冬の寒さが和らぎ、雪や氷が溶け、植物が芽を出す春。春の訪れを感じられるよう、3月の毎週木曜日は春が旬の食材をたくさん使った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!

