



## 中学生に必要な栄養量

中学生になると、小学生のときよりも必要な栄養量が増えます。

### 給食の摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
小学生(8~9歳)	650kcal	21~32g	14~22g	350mg	3mg	200ugRAE	25mg	4.5g以上
中学生(12~14歳)	830kcal	27~42g	18~28g	450mg	4.5mg	300ugRAE	35mg	7g以上

「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準(文部科学省)」より

給食では、不足しがちなカルシウムや鉄も多くとれるように工夫しています!



## 成長期に特に必要な栄養素 カルシウム

カルシウムは体内にもっとも多く含まれる無機質です。成長期にしっかりカルシウムをとることが、将来の健康な体作りにつながります。

- ・骨や歯を作る
- ・心臓や筋肉の働きを助ける
- ・出血を止める



### カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品 小松菜・チンゲン菜 大豆・大豆製品



小魚類 海藻類

### ビタミンDと一緒にとると カルシウムの吸収力アップ!



魚類 きのこ類



## 4月の1週目は小学校給食ウィーク♪ おなじみの小学校の献立を取り入れました!

9日(火)

お祝いごはん  
肉じゃが  
鯖(さば)のみそだれがけ  
きなこわらびもち  
もやしと小松菜のおひたし  
豆腐と三つ葉のすまし汁

10日(水)

ごはん  
麻婆豆腐  
鶏ささみときゅうりの中華和え  
杏仁豆腐  
揚げぎょうざ  
チンゲン菜の中華スープ

11日(木)

ごはん  
ハンバーグてりやきソース  
ツナそぼろ  
みかんのシロップ漬け  
磯香和え  
なめことねぎのみそ汁

12日(金)

ソフトフランスパン  
チリコンカン  
コールスロー  
アップルコンポート  
鶏肉とじゃが芋のソテー  
野菜と押麦のスープ

## 中学校給食は 私たちが調理・配送しています!

### ハーベスト株式会社

提供区 西・港南・保土ヶ谷・旭・磯子・金沢・戸塚・栄・泉・瀬谷

給食を通じていろいろなことを知って・感じて・共有して楽しい毎日になるようにと、日々安心・安全でおいしい給食を提供しています。ぜひたくさんの生徒さんたちに食べてもらいたいです!



### 株式会社 美幸軒 びこう軒

提供区 鶴見・神奈川・港北

給食の時間を楽しんでいただいで、中学校生活の良い思い出の1つになれるように、おいしくて安心安全な給食を作ります。



### 株式会社山路フードシステム

提供区 中・青葉・都筑

苦手な食べ物でも給食なら食べられる!と言ってもらえるように、おいしい給食作りを心がけています。



### 株式会社 安田物産

提供区 南・緑

みなさんが安心しておいしい給食を食べていただけるように頑張っていますので、たくさん食べてくださいね。



## 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♪



@schoolnlunch\_yokohama\_official

## 旬の食材とは?

野菜、果物、魚介類などの、最も味のよい時期を「旬」といいます。

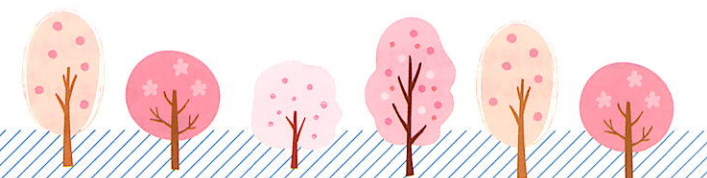
一般的に収穫・漁獲量が多い時期となり、魚類は産卵直前で脂がのっていることが多いです。



### 旬の食材のよさ

- ・香りやうま味が豊か
- ・栄養価が高い
- ・生産量が多いので、市場価格が安い

給食では、旬の食材をたくさん使うようにしています!





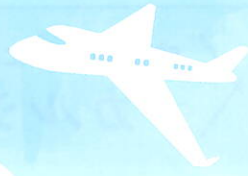


令和6年 4月

# 横浜市中学校給食献立表

栄養表記について  
エ…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
<p>8</p> <p>入学式</p> <p>小学校給食ウィーク</p>	<p>入学・進級祝い献立</p> <p>9 牛乳 / お祝いごはん(赤米)</p> <p>●肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鯖(さば)のみそだれがけ</li> <li>● きなこわらびもち</li> <li>● もやしと小松菜のおひたし</li> <li>○ 豆腐と三つ葉のすまし汁</li> </ul> <p>PICK UP エ: 799kcal た: 34.6g</p>	<p>10 牛乳 / ごはん</p> <p>●麻婆豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏ささみときゅうりの中華和え</li> <li>● 杏仁豆腐</li> <li>● 揚げぎょうざ</li> <li>○ チンゲン菜の中華スープ</li> </ul> <p>エ: 794kcal た: 31.9g</p>	<p>11 牛乳 / ごはん</p> <p>●ハンバーグてりやきソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ツナそぼろ</li> <li>● みかんのシロップ漬け</li> <li>● 磯香和え</li> <li>○ なめことねぎのみそ汁</li> </ul> <p>エ: 777kcal た: 32.5g</p>	<p>12 牛乳 / ソフトフランスパン</p> <p>●チリコンカーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● コールスロー</li> <li>● アップルコンポート</li> <li>● 鶏肉とじゃが芋のソテー</li> <li>○ 野菜と押麦のスープ</li> </ul> <p>エ: 777kcal た: 38.2g</p>
<p>15 牛乳 / ごはん</p> <p>●鶏肉の甘辛炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● いりこフライ</li> <li>● 昆布豆</li> <li>● じゃが芋の玉子煮</li> <li>○ かぶと油揚げのみそ汁</li> </ul> <p>エ: 825kcal た: 36.3g</p>	<p>16 牛乳 / ごはん</p> <p>●ビビンバ(肉)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ナムル</li> <li>● えび入り揚げつみれ</li> <li>● 豚肉のキムチ炒め</li> <li>○ わかめと豆腐のスープ</li> </ul> <p>エ: 790kcal た: 38.6g</p>	<p>17 はっ酵乳(プレーン) / ごはん</p> <p>●ミートボールマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉とブロッコリーのカレーソテー</li> <li>● チーズ</li> <li>● コーンサラダ</li> <li>○ 野菜とベーコンのスープ</li> </ul> <p>エ: 781kcal た: 33.6g</p>	<p>18 牛乳 / 麦ごはん</p> <p>●めばるのあんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● キャベツの煮びたし</li> <li>● ひじきふりかけ</li> <li>● かぼちゃサラダ</li> <li>○ あまなつゼリー</li> </ul> <p>PICK UP エ: 814kcal た: 30.1g</p>	<p>19 牛乳 / ごはん</p> <p>●回鍋肉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● えびとチンゲン菜のクリーム煮</li> <li>● 蒸ししゅうまい</li> <li>● 切り干し大根の中華サラダ</li> <li>○ 玉子スープ</li> </ul> <p>エ: 795kcal た: 37.6g</p>

折り線

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>22 牛乳 / ごはん</p> <p>●旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鯖(さば)の塩こうじ焼き</li> <li>● 小松菜のからししょうゆ和え</li> <li>● にんじんしりしり</li> <li>○ じゃが芋とたまねぎのみそ汁</li> </ul> <p>エ: 774kcal た: 36.4g</p>	<p>23 牛乳 / ごはん</p> <p>●白身魚フライ(ホキ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜のスープ煮</li> <li>● レモンゼリー</li> <li>● アスパラガスとウインナーのソテー</li> <li>○ ミネストローネ</li> </ul> <p>エ: 820kcal た: 31.3g</p>	<p>24 はっ酵乳(ストロベリー) / ごはん</p> <p>●ポークカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● チーズオムレツ</li> <li>● バジルポテト</li> <li>● 海藻とじゃこのサラダ</li> <li>○ コーンスープ</li> </ul> <p>エ: 788kcal た: 31.4g</p>	<p>25 牛乳 / ごはん</p> <p>●変わりきんぴら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● めかじきの香味だれがけ</li> <li>● ほうれん草のおひたし</li> <li>● かぼちゃの甘煮</li> <li>○ もずくのみそ汁</li> </ul> <p>エ: 770kcal た: 34.8g</p>	<p>26 牛乳 / ごはん</p> <p>●チキンカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ごぼうのツナマヨサラダ</li> <li>● パインアップルのシロップ漬け</li> <li>● キャベツとしらすのソテー</li> <li>○ デミグラスソース</li> </ul> <p>PICK UP エ: 826kcal た: 30.3g</p>
<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30 牛乳 / ごはん</p> <p>●生揚げのそぼろ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● わかめとキャベツのぼん酢和え</li> <li>● 大福</li> <li>● じゃが芋とたらこのマヨネーズ炒め</li> <li>○ ほうれん草のみそ汁</li> </ul> <p>エ: 801kcal た: 31.5g</p>			

## 今月のPICK UP 献立

4月9日(火)

入学・進級おめでとう!



お祝いごはん

縁起のよい赤米や春の食材を使ったお祝い献立です。

4月18日(木)

春を感じよう!



めばるのあんかけ キャベツの煮びたし ひじきふりかけ あまなつゼリー

めばるは「春告魚」とも呼ばれ、春の訪れを知らせる魚といわれています。

4月26日(金)

自分でかけるホットソース



チキンカツ デミグラスソース

たまねぎの甘味がぎゅっとつまったソースです。

「小学校給食ウィーク」では、小学校でも提供されている献立を取り入れています。中学生になると必要な栄養量が増えるので、しっかり食べて中学校生活を元気に過ごしましょう。

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!

