

2020年6月ハマ弁献立表

生徒販売価格 (税込)	ごはん・おかず、汁物、牛乳 340円	ごはん・おかず 280円
	ごはん・おかず、牛乳 320円	牛乳単品 60円 汁物単品 30円
	ごはん・おかず、汁物 300円	汁物、牛乳 90円

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。

人気メニューの大作進! 夏に向かってスタミナアップ!

1日 Pickup

横浜開港記念献立



6月2日は横浜開港記念日です!
開港の地である横浜の国際色豊かな食を意欲し、開港の深い中華料理を取り入れました!

開港記念メニュー
八宝菜

12日 Pickup



前回大好評!
仲尾台中生徒会
考案メニュー!

昨年度、仲尾台中学校生徒会の皆さんが考案したメニュー。持久力アップに効果がある炭水化物が多く含まれています。

持久力アップ弁当
汁なし担々麺

26日 Pickup



横浜ビー・コルセアーズ×岩崎中
コラボメニュー第2弾!

みんな大好き「グラタン」がハマ弁に初登場!
たんぱく質とカルシウムをたっぷり摂ることができ、洋風のスポーツ弁当です!

身長伸びのび弁当
チキンステーキ・ミニグラタン・人参しりしり・青菜炒め

世界の料理を味わおう☆
ハマ弁グルメ旅!

11 [RUS] ビーフ ストロガノフ

牛肉や玉ねぎをサワークリームや生クリームで煮て作るロシアの代表的な肉料理です。ハマ弁特製ホワイトソースでまろやかな味わいに仕上げました。

15 [GBR] フィッシュ&チップス

白身魚のフライにポテトを添えた、イギリスではおなじみの料理です。お好みでケチャップを付けて食べましょう!

23 [AUS] パーベキューポーク&ウインナー

オーストラリアには日常的にパーベキューを楽しむ文化があります。ハマ弁オリジナルパーベキューソースで、グリルポークとウインナーをお楽しみください!

29 [DEU] ハンバーグ デミグラスソース

ドイツのハンブルク地域が発祥とされるハンバーグ。じっくり煮込んだ濃厚デミグラスソースで、奥深い味わいを出しました。

5日 Pickup



横浜ビー・コルセアーズ×岩崎中
コラボメニュー第1弾!

都筑区に本拠地があるプロバスケットボールチーム『横浜ビー・コルセアーズ』の小原翼選手と岩崎中生徒のコラボにより誕生した献立です!詳しくは裏面をご覧ください。

中華風スタミナ弁当
油淋鶏・豆腐のそぼろあんかけ・切干し大根の中華和え・こまつな和え

19日 Pickup



丈夫な骨や歯を作るために重要な働きをする「カルシウム」。おじ、小松菜など、カルシウム豊富な食材を多く使用して作ります!

カルシウムたっぷり弁当
おじフライ・ハーブスパゲティ・小松菜とコーンのソテー

30日 Pickup



夏越の祓

今年半年間の厄払いをしよう!
6月30日は半年に一回の厄落としである「夏越の祓(なごしのはらう)」です。詳しくは裏面をご覧ください。

夏越の祓献立
十六穀ごはん・豚肉と野菜の梅香炒め・えびいかかき揚げ

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>1 ごはん 牛乳</p> <p>八宝菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきの中華和え 中華ポテト しめじのスープ <p>830kcal 33.3g</p>	<p>2</p> <p>横浜開港記念日</p>	<p>3 水曜からあげデー</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>和風生姜からあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> 変わりきんぴら ブロッコリーの辛子醤油和え ミニゼリー えのきとわかめのみそ汁 <p>967kcal 35.5g</p>	<p>4</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鮭のマヨチーズ焼き・いんげん</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋の炒め物 ごま醤油和え 大豆とじゃこの炒り煮 豆腐とねぎのみそ汁 <p>871kcal 43.6g</p>	<p>5</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>部活応援メニュー</p> <p>油淋鶏</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐のそぼろあんかけ 切り干し大根の中華和え こまつな和え 春雨スープ <p>942kcal 36.3g</p>
<p>8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>はっ酵乳(プレーン)</p> <p>さばのみそだれがけ・いんげん</p> <ul style="list-style-type: none"> 春巻き・焼きビーフン 小松菜のお浸し かぼちゃの甘煮 豆腐と青ねぎのすまし汁 <p>882kcal 30.3g</p>	<p>9</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚焼き玉子 金時煮豆 野菜のごま和え 長ねぎとわかめのみそ汁 <p>868kcal 31.3g</p>	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ピリ辛黒こしょうからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツときのこの煮びたし 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのみそ汁 <p>941kcal 35.3g</p>	<p>11</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <ul style="list-style-type: none"> マッシュポテト カブスタ トマトスープ <p>844kcal 30.2g</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黒糖パン 汁なし担々麺</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜の中華和え 揚げしゅうまい パインのシロップ漬け わかめスープ <p>839kcal 33.0g</p>
<p>15</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>フィッシュ&チップス</p> <ul style="list-style-type: none"> カラフルソテー チキンサラダ アップルコンポート コーンスープ <p>931kcal 32.1g</p>	<p>16</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>チリコンカーン</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃコロッケ バターコーン ピーマンソテー 玉ねぎと小松菜のみそ汁 <p>892kcal 28.4g</p>	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黒ごま醤油からあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> 和風サラダ こんにゃくのおかか煮 小松菜の生姜炒め じゃが芋のみそ汁 <p>916kcal 33.2g</p>	<p>18</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>生揚げと野菜のそぼろ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き 昆布豆 わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草と油揚げのみそ汁 <p>957kcal 39.0g</p>	<p>19</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>おじフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ハーブスパゲティ じゃこサラダ 小松菜とコーンのソテー チーズ 切り干し大根と長ねぎのみそ汁 <p>873kcal 31.9g</p>
<p>22</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ドライカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナサラダ ミックスフルーツ しょうが風味スープ <p>902kcal 28.6g</p>	<p>23</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>パーベキューポーク&ウインナー</p> <ul style="list-style-type: none"> パスタサラダ ズッキーニとパプリカのソテー 青のりポテト 玉ねぎとコーンのカレースープ <p>946kcal 35.0g</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>のり塩パンチからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきの煮物 いんげんのごま和え ピリ辛きゅうり わかめのみそ汁 <p>897kcal 32.6g</p>	<p>25</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>じゃが麻婆</p> <ul style="list-style-type: none"> パンパンジー こんにゃくの中華風きんぴら 小松菜とコーンの中華スープ <p>850kcal 32.6g</p>	<p>26</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>はっ酵乳(ストロベリー味)</p> <p>匠芽パン チキンステーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> ミニグラタン ブロッコリー 人参しりしり 青菜炒め 具だくさんスープ <p>838kcal 35.7g</p>
<p>29</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ハンバーグデミグラスソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト キャベツのごまサラダ アスパラとコーンのソテー ほうれん草とベーコンの豆乳スープ <p>893kcal 30.4g</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>十六穀ごはん 豚肉と野菜の梅香炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> えびいかかき揚げ きゅうりの梅肉和え なすのごまみそ炒め じゃが芋とわかめのみそ汁 <p>909kcal 32.6g</p>	<p>6月は食育月間です!</p> <p>横浜市食育マスコットキャラクター バランスィーナ</p>		

日々役立つ知識が満載!!

ハマ弁 TIMES

vol.30

column

部活応援メニュー! 金曜スポーツ弁当

練習×睡眠×食事+努力=勝利! ハマ弁は部活動を応援します!



12日 **“持久力アップ弁当”**

- 黒糖パン ■汁なし担々麺
- 野菜の中華和え ■揚げしゅうまい
- パインのシロップ漬け
- わかめスープ

長距離走やサッカーなど、長時間一定の運動を続けるために必要な「持久力」。

持久力アップのためには、試合前日や当日の朝に糖質をしっかり摂ることが大切。糖質はパンやごはんの他、麺類にも多く含まれるので、上手に組み合わせで食べましょう。

ハマ弁献立ポイント

パン+麺料理で炭水化物をしっかり補給!

麺料理は、昨年大好評だった仲尾台中生徒会考案の「汁なし担々麺」です。お楽しみに!

19日 **“カルシウムたっぷり弁当”**

- ごはん ■あじフライ
- ハーブスバゲティ ■じゃこサラダ
- 小松菜とコーンのソテー ■チーズ
- 切り干し大根と長ねぎのみそ汁

骨を強くし、成長に必要な栄養素「カルシウム」。

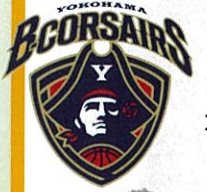
筋肉の収縮にも関与しているため、不足してしまうと、筋肉の痙攣や足の攣りにつながることもあります。

カルシウムは牛乳や乳製品の他に、小魚や海藻、小松菜などの野菜にも多く含まれます。

ハマ弁献立ポイント

あじ、ちりめんじゃこ、小松菜、切り干し大根、チーズなど「カルシウム」を多く含む食材をたくさん使用しています。

ハマ弁プロデュース! 横浜ビー・コルセアーズ×岩崎中学校コラボメニュー



2019年11月、横浜を拠点として活躍するプロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」所属の小原翼選手と、岩崎中学校男子バスケットボール部生徒のコラボによる「ハマ弁プロデュース」を開催しました。

横浜市の栄養士による、中学生に必要な栄養や、スポーツと食事の関係などの講義の後、生徒は班に分かれてハマ弁「スポーツ弁当」を小原翼選手と一緒に考案しました。班ごとにテーマを決め、小原翼選手からたくさんのアドバイスをいただきながら、笑顔で献立を完成させました。今月は「中華風スタミナ弁当」と「身長伸びのび弁当」、来月は「マッスル! 筋肉弁当」と「夏バテ対策弁当」がハマ弁に登場します。お楽しみに!

5日 **“中華風スタミナ弁当”**

- ごはん ■油淋鶏
- 豆腐のそぼろあんかけ
- 切干し大根の中華和え
- こまつな和え ■春雨スープ

すべてのスポーツにおいて、最後まで全力で戦い抜くために必要なのが「スタミナ」。

エネルギー源となる「炭水化物」や「脂質」の他に、エネルギーを効率よく使うために「たんぱく質」もしっかりと摂ることが大切です。

ハマ弁献立ポイント

鶏肉や豆腐を組み合わせ、たんぱく質も十分に摂れる組み合わせにしました。また中華料理に統一し、野菜も美味しく食べられるよう工夫しました!

26日 **“身長伸びのび弁当”**

- 胚芽パン ■チキンステーキ
- ミニグラタン ■ブロッコリー
- 人参しりしり ■青菜炒め
- 具たくさんスープ

より身長が伸びることを期待するためには、体をつくるものになる「たんぱく質」と骨を強くする「カルシウム」をしっかり摂ることに加え、ビタミンやミネラルをバランスよく摂ることが大切です。また食事だけでなく、適度な運動と質の良い睡眠がとても重要です。

ハマ弁献立ポイント

たんぱく質とカルシウムをしっかり摂れるように、人気のチキンステーキやミニグラタンを取り入れました。「胚芽パン」には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

PickUp!

夏越の祓(なごしのはらえ)献立

6/30 火



『夏越の祓』とは、1年間のちょうど半年目にあたる6月30日ごろ、日本各地の神社で行われている伝統行事です。

半年間、無事に過ごせたことに感謝し、残りの半年間の健康と厄除けを祈願します。『夏越の祓』では厄落としのために神社の境内に作られた大きな茅の輪をくぐり抜ける習わしがあります。

ハマ弁では、『茅の輪』をイメージした『えびいかかき揚げ』や、季節の食品『梅』のほのかな香りが食欲をそそる『豚肉と野菜の梅香炒め』を取り入れました。

どうぞお楽しみに!

ハマ弁ご注文方法

ハマ弁注文サイトおよびアプリの「一括注文」機能は、1度のご注文でご卒業までのハマ弁が一括して注文できます。毎月自動更新のため注文漏れがなくなり安心です。是非「一括注文」をご利用ください。

毎月のご注文数が自動計算され、クレジットカード決済でお支払いいただけます。

※自動更新した注文のキャンセルは2日前まで可能です。キャンセルした場合はポイントで返還いたします。

1 4種からご希望の組み合わせをお選びください

- ごはん、おかず、汁物、牛乳
- ごはん、おかず、汁物
- ごはん、おかず、牛乳
- ごはん、おかず



詳しい注文方法は、ハマ弁ホームページ、ハマ弁サポートセンター、パンフレット等からご確認ください。

2 ごはんのサイズ(大/中/小)をお選びください

- ハマ弁HP・アプリの場合
- 1 献立表に記載されたアドレス・QRコードから利用者登録。
- 2 ハマ弁の注文画面よりお申込みください。
- 【注文締切】実施日の7日前(クレジットカード払い)
- 実施日の10日前(コンビニ払い)

- FAXの場合
- 1 各学校にあるハマ弁利用者登録用紙で利用者登録。
- 2 各学校にある申込用紙をご利用ください。
- 【注文締切】実施日の前月20日(銀行払いのみ)

教育委員会からのお知らせ

利用登録の案内

ハマ弁を注文される際には、利用者登録をしておく必要がありますので、是非、登録をお願い致します。利用者登録時の不明点につきましては、遠慮なくハマ弁サポートセンターまでご連絡ください。

ハマ弁を注文できる日について

ハマ弁が注文できる日は、各中学校・各学年の行事等によって異なります。ご注文前には、お手数ですが学校から配布される行事日程等をご確認ください。

ハマ弁スタッフを募集しております!

横浜市内の公立中学校でハマ弁の受渡しをしてくださるスタッフを募集しております(月~金のお昼前後の3時間程度)。

詳細につきましては、お気軽に下記宛お問い合わせください。

お問合せ先

【鶴見区】※一部募集していない学校もございますので、以下のお問い合わせ先にお問い合わせください。

株式会社 美幸軒 TEL:045-509-1500(担当:龍崎)

注文方法・締切・アレルギー表記・産地につきまして

0570-03-4580

ハマ弁サポートセンター (平日9時~17時)

ハマ弁 検索

https://www.hamaben.jp

こちらのQRからもハマ弁HPへアクセスできます!

