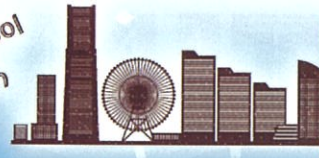




令和5年

# 2月 横浜市中学校給食献立表

School Lunch



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覧ください。

**3日 Pickup**

**行事食「節分」**  
鰯の梅煮・五目豆

「鬼は外！福は内！！」  
豆まきをして、鬼を追い払いましょ

**節分**

**10日 Pickup**

**ウクライナ料理**  
チキンカツ・オリヴィエサラダ・きのこソテー・ポルシチ

オリヴィエサラダ  
マヨネーズを使うポテトサラダの市ごとも言われているサラダです。

ウクライナ

ポルシチ  
世界三大スープの一つ、「ボルシチ」はウクライナ発祥の料理です。ピーツの鮮やかな赤色が特徴です。

きのこソテー  
きのこは大好きで食べられる食材で、きのこ持りは主要なレジャーの一つでもあります。

**17日 Pickup**

**新潟県の郷土料理**  
タレかつ丼のっぺ

のっぺ  
里芋を主材料とし、こんにゃくや野菜などを薄味のだし汁で煮た家庭料理。お正月、お祭り、お盆、冠婚葬祭などでよく食べられます。

タレかつ丼  
新潟の港町では、早くから洋食文化が入り、タレかつ丼が人気となりました。

タレかつ丼の具を  
ごはんと一緒に食べましょ！

**地産地消**

**MON**

2月は一年で一番寒い時期です。日頃から「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な休養」を意識して、免疫力を高め、細菌やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。



**6** 牛乳 ごはん

**■ 白身魚フライ**

- レバニラ炒め
- 粉吹きさつま
- 小松菜と油揚げの煮びたし
- キャベツとたまねぎのみそ汁

**節分**

827kcal 33.6g

**13** 牛乳 ごはん

**■ 肉じゃが**

- 小鯛フライ
- きんぴらごぼう
- わかめとキャベツの甘酢和え
- かぶと小松菜のみそ汁

**節分**

815kcal 31.5g

**20** 牛乳 ごはん

**■ チキンカレー**

- チーズオムレツ
- バジルフライドポテト
- 小松菜とコーンのソテー
- トマトと押麦のスープ

**節分**

809kcal 33.1g

**27** 牛乳 ごはん

**■ 豚肉と切り干し大根の煮物**

- さばのみそだれがけ
- 磯香和え
- さつま芋の甘煮
- 湯葉のすまし汁

**地産地消**

808kcal 35.7g

**7** 牛乳 ごはん

**■ ザンギ・ブロッコリー**

- ラーメンサラダ
- チーズ
- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- わかめスープ

**節分**

846kcal 38.0g

**14** 牛乳 ごはん

**■ 麻婆豆腐**

- 揚げぎょうざ
- チンゲン菜のじゃこ炒め
- 切り干し大根の中華和え
- 中華玉子スープ

**節分**

840kcal 30.3g

**21** 牛乳 ごはん

**■ 豚丼の具**

- きびなごの南蛮漬け
- 昆布豆
- ほうれん草のおひたし
- 豆腐とわかめのみそ汁

**節分**

809kcal 38.4g

**28** 牛乳 ごはん

**■ 生揚げのそぼろ煮**

- 海藻サラダ
- 金時煮豆
- なばなと玉子の炒め物
- きのこのみそ汁

**節分**

800kcal 33.5g

**1** 牛乳 ごはん

**■ 鰯の野菜あんかけ**

- 蒸ししゅうまい
- ごぼうサラダ
- レモンゼリー
- 豆腐とえのきたけの中華スープ

**節分**

822kcal 30.3g

**8** 牛乳 ごはん

**■ 豚ごぼう炒め**

- さばの塩焼き
- がんもどきの煮物
- 小松菜とキャベツのごま和え
- なめことねぎのみそ汁

**節分**

807kcal 37.1g

**15** 牛乳 ごはん

**■ ハンバーグ**

- デミグラスソース
- 鶏肉とキャベツのコンソメ煮
- のり塩ポテト
- ひじきサラダ

**節分**

835kcal 33.9g

**22** 牛乳 ごはん

**■ 鯖のあんかけ**

- ひじきとじゃが芋の煮物
- ブロッコリーのおかか和え
- カクテルゼリー
- ごぼうのみそ汁

**節分**

818kcal 32.5g

**地産地消**

**2** 牛乳 ごはん

**■ ビビンバ (肉・卵)**

- ナムル
- じゃが芋のピリ辛煮
- 黄桃コンポート
- チンゲン菜のスープ

**節分**

806kcal 35.5g

**9** 牛乳 ごはん

**■ めかじきのチリソース**

- 鶏肉と大豆のオイスター炒め
- もやしときくらげの中華和え
- フルーツ杏仁
- にら玉スープ

**節分**

812kcal 35.4g

**16** 牛乳 ごはん

**■ チリコンカン**

- コロケ
- かぼちゃのツナマヨ和え
- ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
- ジュリエヌスープ

**節分**

826kcal 31.0g

**23**

**天皇誕生日**

**3** 牛乳 ごはん

**■ 鰯の梅煮・さやいんげんのごま和え**

- 五目豆
- なばなのからしマヨ和え
- きなこわらびもち
- 沢煮椀

**節分**

834kcal 31.8g

**寒さに負けない体を作ろう**

**10** 牛乳 ソフトフランスパン

**■ チキンカツ**

- オリヴィエサラダ
- きのこソテー
- 白桃コンポート
- ポルシチ

**節分**

826kcal 33.1g

ウクライナ

**17** 牛乳 麦ごはん

**■ タレかつ丼の具**

- のっぺ
- れんこんのきんぴら
- 白菜の即席漬
- 油揚げとかぶのみそ汁

**節分**

812kcal 31.1g

北陸 郷土料理

**24** 牛乳 ごはん

**■ 芋煮**

- 揚げだし豆腐
- 冷や汁
- りんごの甘煮
- わかめのみそ汁

**節分**

802kcal 30.7g

東北 郷土料理

**7日 Pickup**

**北海道の郷土料理**  
ザンギ・ラーメンサラダ・鮭のちゃんちゃん焼き風

中学校給食のために考案された北海道の郷土料理  
横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している村野明子さん監修

**15日 Pickup**

**ハンバーグデミグラスソース**

自分でかけるカップソース  
ハンバーグにかけて食べましょ！

**24日 Pickup**

**山形県の郷土料理**  
芋煮・冷や汁

芋煮  
収穫祭や地域交流の場として屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」は300年前より行われているそうです！

冷や汁  
上杉謙信の出陣時の献立の一つとして伝わっています。「汁」と呼んでいますが、具だくさんの「おひたし」のことです。

**食具持参のお願い**  
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！

**【お詫びと訂正】**  
「令和4年12月横浜市中学校給食献立表」裏面の内容に誤りがありました。  
◆食育コラム「世界の食文化」のエジプト、インドについての内容  
誤) 食器を使わず手で食べる 正) 食具を使わず手で食べる  
以上、訂正させていただくこととお詫び申し上げます。  
※補足 今回のコラムはその地域における慣習としての食文化を紹介したものであり、その地域の全ての人に当てはまるものではありません。また、現在の実情とは異なる場合もあります。



## 寒い地域の食事に学ぶ 寒さに負けない食事の工夫

郷土料理とは、それぞれの地域の気候やとれる食材を生かして、その地域に合った調理方法で作られ続け、現在まで伝えられてきた料理です。2月は「寒さに負けない食事の工夫」を寒い地域の食事に学んでいきましょう。

**10日 ウクライナ料理**

オリヴィエサラダ  
きのこソテー  
ボルシチ

ウクライナのオデーサ市は横浜市の姉妹都市です。1、2月は非常に寒く、最高気温が氷点下の日もあります。

**17日 北陸地方 新潟県の料理**

のっぺ  
たしかつ丼の具

冬季は気温が低く雪の降ることが多いので日照時間が少なくなります。

**24日 東北地方 山形県の料理**

冷や汁  
芋煮

多雨多湿で冬季には北西の季節風が強く、吹雪くこともあります。

### 体を温める料理

体が冷えると免疫力が低下してしまいます。寒い地域に伝わる料理には、ウクライナの「ボルシチ」、新潟県の「のっぺ」、山形県の「芋煮」など温かい煮込み料理が多くあります。また、体温を高く維持するにはエネルギー消費が多くなるので、ウクライナではバターやマヨネーズを使った高カロリーの料理がよく食べられます。



### 免疫力UP情報

体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫力が高まります。エネルギー源となる炭水化物をしっかりとる以外にも、筋肉をつけると代謝が上がり、体温が上がります。

### 知恵と工夫から生まれた「保存食」

農作物を採取できない冬を乗り切るために、多くの保存食が生まれました。

#### 漬物

野菜を始めとするさまざまな食材を食塩、しょうゆ、米ぬか、みそなどに漬け込み、保存性を高めるとともに熟成させ、風味を良くした食品です。ウクライナで冬の保存食として作られる野菜やきのこの「ピクルス」や豚の脂身を塩漬けにした「サーロ」も漬物の仲間です。

#### 凍み豆腐

薄く切り分けた豆腐を一晩外に出して凍らせ、1枚ずつワラでつなぎ、戸外に干し、昼夜の気温差で「凍る」と「溶ける」を10日程繰り返して作る、天然のフリーズドライ食品です。山形県の「冷や汁」など多くの郷土料理で使われる伝統的な保存食です。同じように「凍る」「溶ける」を繰り返して作る乾物として、他にも「凍りもち」「凍み大根」などがあります。

### 免疫力UP情報

ぬか漬けや白菜漬けなど、野菜についている乳酸菌などで発酵する漬物は、腸内環境を改善する効果があります。免疫細胞の約70%は腸に存在します。腸内の善玉菌を増やすことで腸の動きがよくなり、免疫細胞が働きやすくなります。



横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している村野さんが、中学校給食のメニューを考案してくれました。

横浜F・マリノスのアカデミー(※)の選手には、毎日の朝食を自分で考えて用意したり、旬の物を進んで食べたりといったことを続けていくことが、サッカーに必要な体づくりはもちろん、免疫力を高めて風邪をひきにくくするなど、日常生活や将来の自分にも生きてくのだと伝えていきます。中学生のみなさんには毎日の食事の中で「丈夫な体は一日ではできない」ことを意識して学び、自分に必要な食事を自分で選べる力をつけていて欲しいと思います。毎日の食事を大切に過ごしてくださいね。

※アカデミー：プライマリー(小学校3年生～6年生)、ジュニアユース(中学生)、ユース(高校生)で構成され、世界で活躍する選手の排出を目指す育成組織

横浜F・マリノスのアカデミーの選手に食事を提供している村野 明子さん  
Sunday Monday Kitchen  
日産スタジアム内(日産ウォーターパーク入場ゲート横)に2022年4月9日にオープンしたレストラン

### 5種類の栄養素でバランスを整えています



村野さんは北海道に住んでいたことがあり、その時に「同じから揚げなのに名前がザンギ!」「サラダにラーメン?!」など多くの驚きとともに世界観が広がった経験があるそうです。成長期の中学生に不足しがちなカルシウム(白)をチーズで、鉄分(黒)をわかめで補って5種類の栄養素がバランスよく入るようにされています。ザンギに添えたブロッコリーにはビタミン(緑)が多いため、寒い時期の体調管理におすすめとのこと。

## 食事で四季を楽しもう!

2月3日(金) 節分



節分とは「季節の分かれ目」という意味で、立春の前の日を言います。「鬼は外、福は内」というかけ声とともに豆をまき鬼が家に入ってこないよう、鬼が嫌がる臭いのイワシの頭をとげのある柵の葉のついた枝に刺して飾る風習があります。地域によっては恵方に向けて恵方巻を食べる風習もあります。



### 保護者の皆様へ



中学校給食公式Instagramをはじめました  
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



### 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。国産や地場産、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。

#### 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

学校の給食のある日全ての注文を毎月自動で入れることができます。

##### ② カレンダーから注文

注文したい日カレンダーから選んで注文します。

##### 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、なるべく事前に注文をお願いします。

#### 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

検索