

児童・生徒向け

令和3年度

横浜市立中学校で\*

# 給食が始まります



横浜のプロスポーツチーム  
選手からの  
スペシャルメッセージ

小学校給食メニューも食べられる!

※中学校には義務教育学校(後期課程)、市立高校附属中学校を含みます。

食べたい!がある!  
魅力たっぷりの  
献立!

小学校給食の  
献立を立てていた！

# 市の栄養士が献立作成

楽しく食べて  
学べるように

たくさんの  
生徒が笑顔になって  
くれますように…  
心を込めて考えます

生徒を支える  
栄養バランスとなるように  
文部科学省 学校給食摂取基準に  
基づいて考えます

行事食



七ツタ弁当

横浜らしさ



牛鍋弁当

食育の日



まは(わ)やさしい弁当

郷土料理



愛知県  
みづかつ弁当

企業コラボ×生徒考案



横浜ビー・コルセアーズコラボ  
筋肉マッスル弁当

旬の味覚



秋の味覚弁当

国産食材、旬の食材、  
地元の食材を活かして…  
良質な食材を選んでいます

ごはん和汁物は  
温かい

【主食(ごはん)】  
月2回程度  
パンの日があります

【牛乳】  
月2回程度  
はっ酵乳がでます

【副食】  
おかず4品程度

## 給食column

# “牛乳のなぜ?”

給食には  
なぜ牛乳が付くのですか?

小学校でも  
付いていたけど…

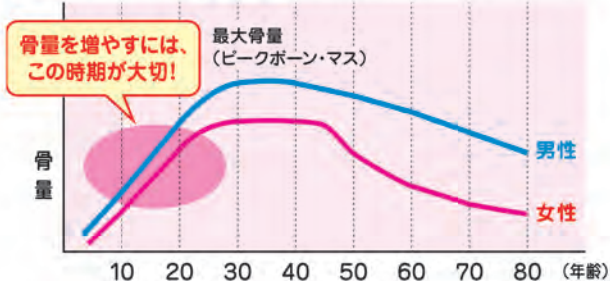
中学生の時期は、成長期であるため、1日に必要なカルシウム量が最も多くなります。

牛乳を飲むと、カルシウムを多くとることができます。さらに、たんぱく質を多く取れ、鉄分が吸収されやすくなります。

皆さんの活躍と、将来をしっかりサポートするために、牛乳を付けています。

### 加齢による骨量の変化

<参考資料>文部科学省「食生活教材 中学生版」



丈夫な骨を作るには、  
適度な運動と  
十分な睡眠も大切です



横浜市食育  
マスコットキャラクター  
バランスイーナ

## 横浜のプロスポーツチームから みなさんにスペシャルメッセージ!

みなさん、  
プロスポーツ選手は、最高のパフォーマンスを発揮するために、  
練習と同じように食事を大切にしています。

中学生は大人の体へ近づく成長期。  
僕たちスポーツ選手と同じように食事が大切です。  
自分自身の成長、勉強・部活動への活力のためにも、栄養バ  
ランスの取れた食事を取りましょう!



横浜DeNAベイスターズ  
佐野恵太選手



横浜ビー・コルセアーズ  
須藤昂矢選手



横浜FC  
中山克広選手



横浜F・マリノス  
喜田拓也選手

## 給食費は1食330円

給食は、ごはん、おかず、汁物、牛乳がセット

ご飯は選べる3種類(小、中、大)  
給食以外に家庭弁当等も選ぶことができます。

※ 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。  
※ 牛乳単品も注文できます。 ※ 給食費は、市会における条例の議決により決定します。