



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・磯香あえ

磯香あえに旬の春キャベツを使っています。春キャベツは形が丸く色が鮮やかな黄緑色です。水分が多くやわらかいのが特ちょうです。

泉区ではキャベツを栽培している農家さんが多くいます。夏に種をまく一般的なキャベツと秋に種をまく春キャベツがあり、収穫する時期もそれぞれ違います。春キャベツは柔らかく和え物やスープにするとおいしく食べられます。

4月 いずみのおいしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26 しゅくいく ひ 食育の日	27	28	29 しょうわ ひ 昭和の日	30	1

しゅん やさい
旬の野菜・くだもの

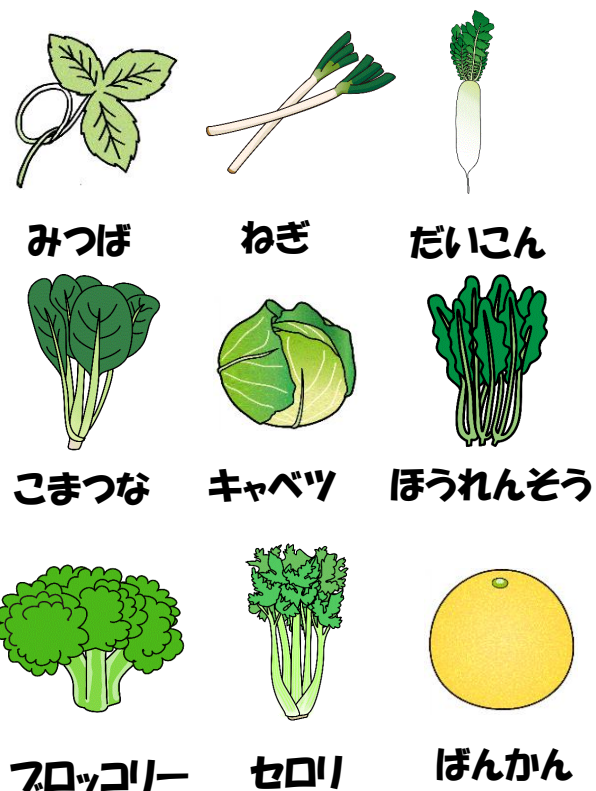


イラスト Sedoc



- ・ぶどうパン ・牛乳 ・チーズ
- ・スパゲティトマトソース ・フレンチサラダ

スパゲティトマトソースにトマトを使っています。

トマトソースをよく煮つめるので、酸味がとび、味に深みが出て、大変おいしくなります。

神奈川県の中で一番多くトマトを生産しているのは横浜市です。横浜市中でも泉区はトマトの生産が盛んです。特に有名なトマトに「サンロード」という品種があります。甘みと酸味のバランスがよく、うまみが強いことが特ちょうです。

5月

いずみのおいしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 けんぽう きねんび 憲法記念日	11 みどりのひ みどりの日	12 こどものひ こどもの日	13	14	15
16 アイスクリームのひ	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 しょくいく ひ 食育の日	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

旬の野菜・くだもの



トマト

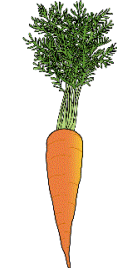


きゃべつ



さやえんどう

こまつな

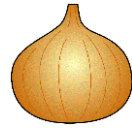


にんじん

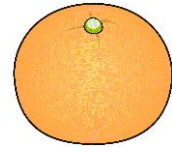


アスパラガス

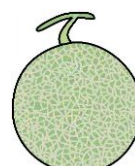
ごぼう



たまねぎ



あまなつ
みかん



メロン

イラスト Sedoc

しゅん いずみく
☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ・ごはん ・牛乳
- ・生揚げと豚肉のみそ炒め
- ・もずくと卵のスープ

もずくと卵のスープに泉区産の卵を使っています。
ふわふわの卵がおいしいスープです。

たまご



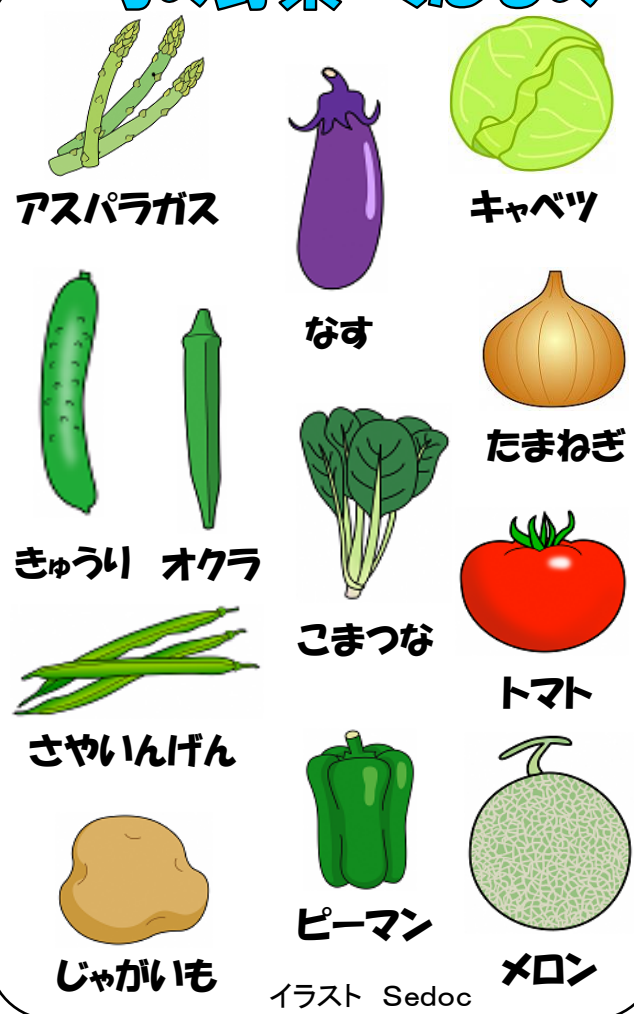
横浜市内には卵を生産する養鶏場が5つありますが、泉区にそのうちの1つがあります。新鮮でとてもおいしい卵です。卵には、たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄など、ほとんどすべての栄養素が含まれているので、『完全栄養食品』といわれています。



いずみのおいしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9 横浜開港記念日	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26 食育の日
27 父の日	28 夏至	29	30	1	2	3

しゅん やさい
旬の野菜・くだもの



しゅん いずみく
☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- まる ぎゅうにゅう
- ・丸パン ・牛乳 ・カレービーンズシチュー
- ・トマトのジュレサラダ

カレービーンズシチューにはやわらかくゆでた大豆が
入っています。大豆に合わせてじゃがいもや野菜を角
切りにします。煮込んだじゃがいもがほくほくしていて、
おいしいシチューです。

じゃがいも



よこはま
横浜ではじゃがいもが6月ごろと12月ごろの
ねん かいしゅうかく
年2回収 穫されます。この時期には肉じゃがや
カレー、シチューなど子どもたちの大好きな献立に
しばさん
地場産のじゃがいもが使われています。



いずみのおしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
	しゅく いく ひ 食育の日			うみ ひ 海の日	スポーツの日	

しゅん やさい
旬の野菜・くだもの

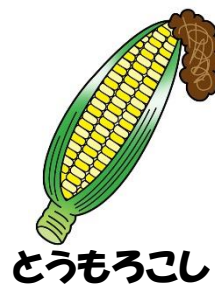


イラスト Sedoc



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



なす



- はいがごはん
- プルーンはっこう乳
- 夏野菜カレー
- 甘酢あえ

夏が旬の野菜「なす」を使ったカレーです。

夏の日差しをあびて育った「なす」は、水分が多く、暑いときに食べると、体を冷やすはたらきがあります。

泉区では、6月から9月に「なす」が最盛期を迎えます。

全国には「長なす」、「賀茂なす」、「米なす」、「小なす」など、地域によりいろいろな「なす」があります。横浜では「千両二号」という品種が多く作られています。煮る、焼く、揚げる、蒸す等、どんな調理法でも相性が良い野菜です。

8月 いずみのおいしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 やまの日の	16 ふりかえきゅうじつ 振替休日	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 しよくひく 食育の日	27	28
29	30	31	1	2	3	4

旬の野菜・くだもの



ピーマン



たまねぎ



なす



トマト



こまつな



きゅうり



ぶどう



なし

イラスト Sedoc

しゅん いずみく
☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



なし(梨)



写真：長谷川果樹園(泉郵便局となり)

- くろ 黒パン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- なし
- こめこ 米粉シチュー
- キャベツサラダ

「なし」は、水分が多く含まれるので、水分を補給することができます。また、「なし」の甘みには、疲れをとるはたらきがあります。

いすみく しゅうかく 泉区で収穫される「なし」は、8～9月に最盛期を迎え、はま「浜なし」と言われています。1個500gを超えるものもあります。みずみずしくて食べごたえがあります。

※泉区役所では直売所マップ「泉味自慢」をウェブで公開しています。ぜひ、ご覧ください。

(<https://www.city.yokohama.lg.jp/izumi/shokai/portal/izumijiman.html>)

<問合せ> 横浜市区政推進課企画調整係
TEL:800-2331 FAX:800-2505



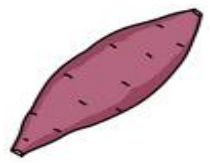
9月 いずみのおいしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

しゅん やさい 旬の野菜・くだもの



ピーマン



さつまいも



なす



トマト



こまつな



きゅうり



ぶどう



なし

イラスト Sedoc

しゅん いづみく

☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



まる

丸パン

ぎゅうにゅう

・牛乳

ししゃもフライ

こふきさつまいも

・野菜スープ

ほんらい

本来じゃがいもで作る「こふきいも」を、秋が旬の

さつまいもを使って「こふきさつまいも」にします。さ

つまいもの自然の甘味が楽しめます。

さつまいも



いずみくさん

泉区産のさつまいもは 9月から10月にかけて出荷さ

れます。みそ汁に入れたり、揚げて大学いもにしたりして

あき みかく あじ

秋の味覚を味わいます。

10月

いづみのおいしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

しゅん やさい

旬の野菜・くだもの

こまつな

キャベツ

にんじん

さつまいも

さといも

イラスト Sedoc

☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



・ごはん ・牛乳 ・ふくめ煮
 ・磯香あえ ・納豆

新米のごはんに煮物とあえ物を組み合わせた和食の献立です。ふくめ煮はさといもや栗を入れた秋ならではの煮物で、磯香あえは焼きのりの風味が人気のあえ物です。

さとじまん



泉区の水田では「さとじまん」という種類の米が作られています。9月頃から稲刈りが行われ、11月からは新米が出荷されます。粒が大きく、もちもちした食感の美味しいお米です。



いずみのおいしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 文化の日	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 食育の日	27
28	29	30 勤労感謝の日	1	2	3	4

旬の野菜・くだもの



イラスト Sedoc

☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ・ごはん ・牛乳 ・だいこんと鶏肉のごまみそ煮
 - ・おひたし ・なっとう
- 「だいこんと鶏肉のごまみそ煮」に旬のだいこんをつか使っています。ごまの香ばしさと、みその風味がだいこんのおいしさをいっそう引き立ててくれます。

だいこん



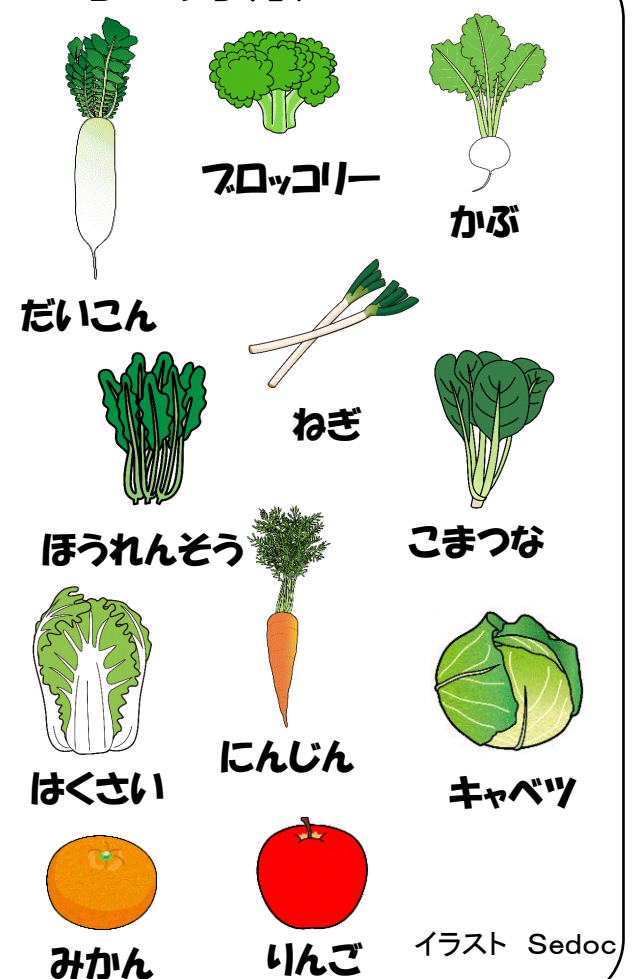
泉区は市内で最もだいこんの作付面積が広い区です。
秋から冬にかけて収穫されるだいこんは甘みが強くみずみずしいのが特ちょうです。
だいこんの種類はたくさんありますが、泉区で多く作られている品種は青首系だいこんです。

12月

いずみのおしきいっばい

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 食育の日	27	28	29 冬至	30	31	1
				おおみそか 大晦日		

旬の野菜・くだもの



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



・ごはん ・牛乳 ・すき焼風煮 ・みそ汁

はくさいをすき焼風煮にたっぷり使っています。

冬が旬のはくさいに牛肉のうまみがしみ込んだ

ごはんによく合うおかずです。

はくさい



はくさいは、冬が旬の野菜です。泉区では11月から3月にかけて収穫されています。寒さが厳しい季節になると葉がギュッと詰まり、甘みの増したはくさいになります。

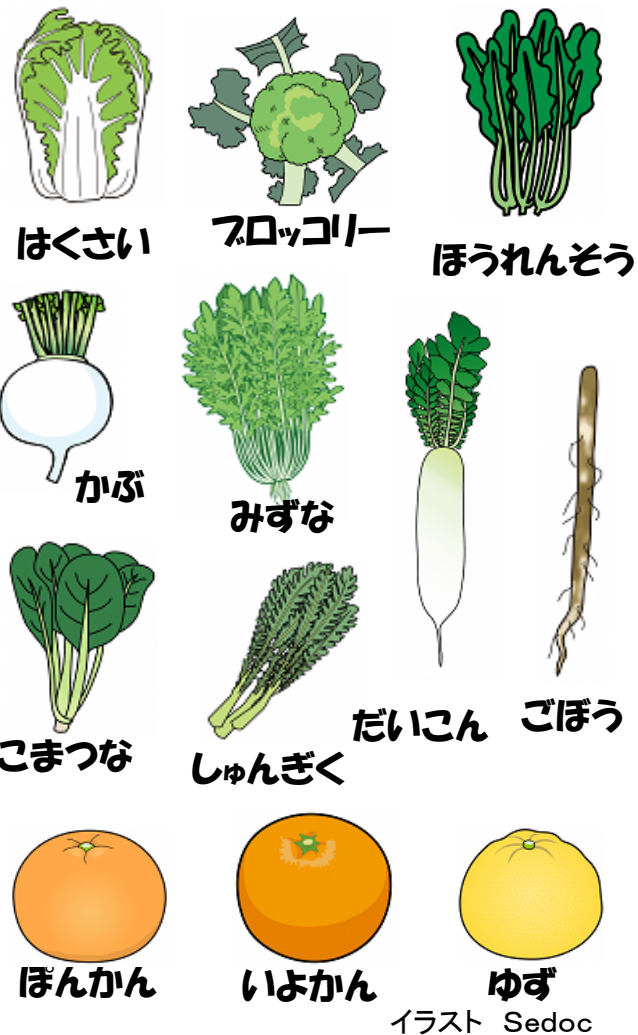
鍋物やシチュー、生野菜サラダ、漬物など、色々な調理法で食べられる野菜です。



いずみのおしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 がんとん 元旦
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 ななくさ 七草	15
16	17 せいじん 成人の日	18 かがみづら 鏡開き	19	20	21	22 こしょうがつ 小正月
23	24	25	26 しょくいく 食育の日	27	28	29
30 ぜんこく 全国学校給食週間	31	1	2	3	4	5

旬の野菜・くだもの



しゅん いずみく
☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



ほうれんそう



- まる ぎゅうにゅう
・丸パン・牛乳・サーモンフライ・チーズ
- ・ほうれんそうのポタージュ・ボイルドキャベツ

ポタージュに旬のほうれんそうを使っています。

ほうれんそうをミキサーにかけてペースト状にしたものを使っています。とてもきれいな緑色です。

いずみく がつ がつ しゅうかく
泉区のほうれんそうは、12月から3月に収穫と

しゅつか さか
出荷が盛んになります。

ほうれんそうは野菜の中で特に「鉄」が多いのが特

ちょうです。鉄は血液をつくるもとになります。



いずみのおしさいばい

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 せつぶん 節分	11	12
13	14	15	16	17	18 けんこくきねん 建国記念の日	19
20	21	22	23	24	25	26 しょくいく 食育の日
27	28	1 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	2	3	4	5

しゅん やさい
旬の野菜・くだもの



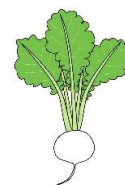
ほうれんそう



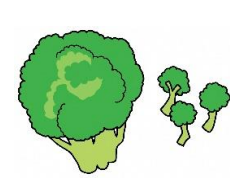
にんじん



だいこん



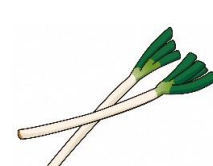
かぶ



ブロッコリー



こまつな



ねぎ



はくさい



みかん



いよかん

イラスト Sedoc



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



こまつな



・ごはん ・牛乳 ・豚角煮丼の具
 ・ぶどう豆 ・みそ汁
 豚角煮丼の具にこまつなを使っています。豚角煮の具には、泉区で育った「はまポーク」を使い、いずみのおいしさいっぱいです。

こまつなはアブラナ科の植物です。大根や白菜、キャベツ、ブロッコリーと同じ仲間です。横浜市内で生産している野菜の中でも収穫量が多く、過去には生産量が全国一位になったこともあります。



いずみのおいしさいっぱい

日	月	火	水	木	金	土
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 もも せつ 桃の節句	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26 しょくいく ひ 食育の日
27	28 しゅんぶん ひ 春分の白	29	30	31	1	2

旬の野菜・くだもの

