



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

キャベツ



キャベツの種類は秋ごろに種をまき4～6月に収穫する春キャベツ、夏に種をまき11～3月に食べごろを迎える冬キャベツがあります。春キャベツは丸い形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるく、やわらかめで、みずみずしいのが特徴です。和え物やスープにするとおいしく食べられます。

☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ごはん
- 牛乳
- 肉じゃが
- 磯香あえ

つく 作ってみよう！磯香あえ

材料 と分量 (4人分)

- キャベツ 200g
- きざみのり 2g
- しょうゆ 7g
- 塩 少々 (0.4g)



つくり方

- キャベツを短冊切りにする。
- キャベツをさっと下ゆでして水にさらす。
- キャベツの水を切り、調味料とのりをいれて和える。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

トマト



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。中でも泉区はトマトの生産が盛んです。

とくに有名なトマトに「サンロード」という品種が
あります。甘味と酸味のバランスがよく、うま味が
強いことが特徴です。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- まる 牛乳
- ・カレービーンズシチュー
- ・トマトのジュレサラダ
- ・フローズンヨーグルト

つく 作ってみよう！トマトのジュレサラダ

材料と分量（4人分）

- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 40g
- ・砂糖 1.6g
- ・酢 6g
- ・塩 1.4g
- ・黒こしょう 少々(0.04g)

トマトのジュレ

- ・トマト 60g
- ・粉寒天 3g
- ・しょうゆ 1g
- ・砂糖 少々(0.6g)
- ・塩 少々(0.4g)
- ・水 40g

つくり方

- 1 砂糖・酢・塩を鍋にいれて煮立て、甘酢を作り、冷ましておく。
- 2 キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにしてそれぞれをサッとゆでる。水にとって冷ましたら、ザルにあげて水気をきっておく。
- 3 甘酢・黒こしょうであえる。
- 4 トマトのジュレを添える。

トマトのジュレ

- 1 トマトは1cmの角切りにする。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜながら加熱し、粉寒天を煮溶かす。
- 3 トマト・調味料を入れて煮たったら火を止め、別容器に移して冷やし固める。



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

横浜開港記念日

食育の日

たまご



よこはま市には、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。いつも生みたてで、白身も黄身もプルンと新鮮な卵です。

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』と呼ばれています。

☆☆☆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

つく 作ってみよう！もずくと卵のスープ

材料と分量（4人分）

卵	60g	油	2g
もずく	20g	しょうゆ	8g
キャベツ	80g	酒	4g
たまねぎ	80g	塩	少々（チキンブイヨンの場合3.2g）
トマト	40g	黒こしょう	少々（0.12g）
にんじん	30g	でんぷん	6g
えのきたけ	20g	固形スープの素	1個（またはチキンブイヨン60g）
にんにく	1.2g	水	450g

作り方

- キャベツは短冊切り、たまねぎはうす切り、トマトは1.5cm角、にんじんはせん切り、えのきたけは2cm、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油を入れて弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 水・固形スープの素を入れて煮る。
- トマト・キャベツ・えのきたけを入れて、調味する。
- 水溶きでんぷんを加え、もずくを入れる。
- 卵をといて流し入れる。



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 海の日	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

じゃがいも



よこはま
横浜ではじゃがいもが夏と冬の年2回収穫されます。

この時期は、肉じゃが、カレー、シチューなどの

子どもたちが大好きな献立に地場産のじゃがいもが
使われています。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ・はいがごはん
- ・ツナそぼろ
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・にらじゃが

つく 作ってみよう！ にらじゃが

ざいりょう ふんりょう にんぶん 材料と分量（4人分）

- ・じゃがいも 180g
- ・揚げ油 適量
- ・豚肉（小間） 40g
- ・にら 60g
- ・油 2g
- ・しょうゆ 10g
- ・砂糖 3g
- ・みりん 2g
- ・でんぷん 1g
- ・水 20g

つく かた 作り方

- 1 じゃがいもは2cmの角切りにし、油で揚げておく。
- 2 にらは3cmに切る。
- 3 鍋に油を入れ豚肉を炒め、火が通ったらにらを入れて炒める。
- 4 水・調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- 5 揚げたじゃがいもを入れて混ぜ合わせる。



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

なす



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「干両
 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。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



・はいがごはん

・夏野菜のカレー

・ごま酢あえ

・プルーンはっこう乳

つく なつやさい 作ってみよう！夏野菜のカレー

材料と分量（4人分）

・豚肉	80g	・じゃがいも	100g	・たまねぎ	160g
・かぼちゃ	80g	・トマト	80g	・なす	32g
・しょうが	少々(0.8g)	・にんにく	少々(0.4g)	・油	2.8g
・ケチャップ	8g	・中濃ソース	8g	・しょうゆ	8g
・塩	3.6g	・水	320g		

作り方

- 1 かぼちゃをレンジで加熱し、1.5 cm角切りにする。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・トマトを1.5 cm角切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。なすを1 cm半月に切り、水につける。
- 3 カレーを作る。（鍋にマーガリンを溶かし泡立ち始めたら、小麦粉を加え、とろりとするまで弱火で炒め、カレー粉2/3量を入れる。）
- 4 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

カレールー	
小麦粉	32g
マーガリン	28g
カレー粉	4g



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 敬老の日 食育の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	

さつまいも



いすみく 泉区のさつまいもは、9月から 10月にかけて出荷
されます。

きゅうしよく 給食 では、みそ汁の実にするほかに、あぶら 油 で揚げて
「大学いも」にしたり、くり 栗と いっしょに 煮て「さつまい
もと栗の甘煮」にしたりして、あき 秋の味覚を味わいます。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ごはん・牛乳
- ツナそぼろ・みそ汁
- 大学いも

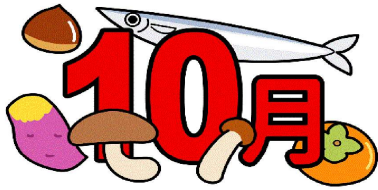
つく 作ってみよう！大学いも

材料 と分量 (4人分)

- さつまいも 240g
- 揚げ油 適量
- いりごま(黒) 2g
- しょうゆ 2.4g
- 砂糖 24g
- 水 24g

作り方

- なべにたれの材料を入れ、とろみがつくまで煮つめる。
- さつまいもを切る。(乱切り)
- さつまいもを160℃の油で揚げる。
- さつまいもが熱いうちに、たれをからめてごまをふる。



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

さといも



よこはま 横濱のさといもは、10月末から1月末ぐらいに
でまわ 出回ります。さといもは、おや 親いものまわりに あたら 新しく
く 小さい子いもがたくさんできることから、おめ
でたい 食べ物のひとつとされ、おせち料理などの
に ほんりょうり 日本料理にもよく使われます。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ごはん
- 牛乳
- ふくめ煮
- おひたし
- のりのつくだ煮

つく 作ってみよう！ふくめ煮

ざいりょう 材料と分量（4人分）

- 鶏肉 100g
- うずら 卵（水煮） 80g
- 凍り豆腐（角） 20g
- さといも 160g
- にんじん 60g
- こんにゃく 100g
- しょうゆ 20g
- さとう 8g
- みりん 8g
- 酒 4g
- 塩 1.2g
- だし汁 120g

つくり方

- うずら 卵 をザルにあげる。
- こんにゃくを 1.5 cm角切りにし、下ゆでする。
- にんじん 1 cmいちょう切り・さといもを乱切り、さといもは、下ゆでする。
- 凍り豆腐は、水に 30分程浸してもどし、軽くしぼる。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- さといも・凍り豆腐を入れる。
- うずら卵 を入れて煮含める。



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

ごぼう



いすみく あき ふゆ しゅん ぶか
泉区では、秋から冬にかけて、ごぼうが旬を迎えます。

ほ 掘りたてのごぼうは香りがよいので、皮はたわしでこする
てい と 程度がおすすです。

ごぼうを食用にする国は日本くらいで、他の国では薬用
として使われることが多いです。食物繊維が多く、整腸
作用やコレステロール低下作用があります。

☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- くろ ぎゅうにゅう
・黒パン ・牛乳
- に
・マカロニのクリーム煮
- ぶたにく いた
・ごぼうと豚肉のカレー炒め ・りんご

つく ぶたにく いた 作ってみよう！ごぼうと豚肉のカレー炒め

ざいりょう ぶんりょう にんぶん
材料と分量（4人分）

- ぶたにく 40g ・しょうゆ 8g
- ごぼう 60g ・砂糖 2.8g
- たまねぎ 40g ・塩 少々 (0.4g)
- にんじん 40g ・カレー粉 少々 (0.8g)
- 油 2g

つく かた 作り方

- 1 ごぼうをさがきにして水につける。
- 2 たまねぎをうす切り、にんじんをせん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、
ごぼう・たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
- 4 しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉を入れる。



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 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

だいこん



いすみく しな い もっと さいくつけめんせき ひろ く
泉区は市内で最もだいこんの作付面積が広い区です。

あき ふゆ じゅうかく しま だいこんはあまみがつよく
秋から冬にかけて収穫されるだいこんは甘みが強く

みずみずしいのがとくちょうです。

だいこんの種類はたくさんありますが、いすみく おおく
作られている品種は青首系だいこんです。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- くろ ぎゅうにゅう
・黒パン ・牛乳
- こんさいわふう
・根菜和風シチュー
- やさい
・野菜ソテー ・ゼリー

つく こんさいわふう 作ってみよう！根菜和風シチュー

ざいりょう ふんりょう にんじん
材料 と分量 (4人分)

- ・たら(角切り) 120g
- ・ベーコン 12g
- ・じゃがいも 120g
- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 60g
- ・だいこん 60g
- ・しめじ 32g
- ・油 2.8g
- ・とうもろこし 120g
- ・牛乳 40g
- ・砂糖 3.2g
- ・しょうゆ 7.2g
- ・白みそ 4.4g
- ・赤みそ 10g
- ・みりん 2g
- ・塩 少々(0.4g)
- ・米粉 8g
- ・だし汁 200g

つく かた
作り方

- 1 にんじん・ごぼうを乱切りにする。
- 2 じゃがいもを1.5cmの角切りにする。
- 3 だいこんは厚めのいちよう切りにする。
- 4 しめじはほぐす。
- 5 ベーコンは短冊切りにする。
- 6 鍋に油を入れ、弱火でベーコンを炒める。
- 7 にんじん・ごぼう・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、じゃがいも・しめじ・たらを入れて煮る。
- 9 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 10 牛乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 11 水で溶いた米粉でとろみをつける。



はくさい



日	月	火	水	木	金	土
1 がんとん 元旦	2	3	4	5	6	7
8	9 せいじん ひ 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 しょくいく ひ 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

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。

なべもの 鍋物やシチュー、なまやさい 生野菜サラダ、つけもの 漬物など、いろいろな調理法で食べられる野菜です。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ごはん ・ 牛乳
- すき焼き風煮 ・ みそ汁

つく 作ってみよう！すき焼き風煮

ざいりょう ぶんりょう 材料と分量（4人分）

- 牛肉 160g
- えのきたけ 28g
- 油 2.8g
- 焼き豆腐 120g
- 春菊 20g
- しょうゆ 2.1g
- ねぎ 100g
- しらたき 80g
- 砂糖 10g
- はくさい 80g
- 小町ふ 12g
- みりん 6g
- 酒 6g

つくり方

- 焼き豆腐を色紙切りにし、しらたきは3cmに切り、下ゆでする。
- 春菊 2cm、えのきたけ 3cm、ねぎはななめ、はくさいは葉ともとにわけて短冊に切る。
- 小町ふを水でもどし、しぼる。
- 油を熱し、牛肉を炒め、調味料・しらたき・焼き豆腐はくさいのもと・ねぎを入れ、煮詰める。
- はくさいの葉・小町ふ・えのきたけ・春菊をいれて煮る。



ほうれんそう



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	1	2	3	4

いずみく 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
ちです。鉄は血液をつくるもとになります。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



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

つく 作ってみよう！ほうれんそうのポタージュ

ざいりょう ぶんりょう にんぶん
材料と分量（4人分）

- ・じゃがいも 100g
- ・たまねぎ 120g
- ・ほうれんそう 32g
- ・いんげん豆ペースト 100g
- ・油 2g
- ・牛乳 100g
- ・豆乳 100g
- ・脱脂粉乳 24g
- ・塩 少々（チキンブイヨンの場合2g）
- ・こしょう 少々（0.08g）
- ・固形スープの素 1個（あるいはチキンブイヨン 40g）
- ・水 240g

いんげん豆ペーストが
ない場合は、その代わりとして
じゃがいもを100g使用する。
そのためじゃがいもの分量は200gとなる

つく かた
作り方

- 1 じゃがいも・たまねぎはうす切り、ほうれんそうは3cmに切る。
- 2 鍋に油を入れ、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- 3 分量の水から適量加え、柔らかく煮て、ほうれんそうを加えミキサーにかける。
- 4 鍋に3・いんげん豆ペースト・残りの水・固形スープの素を加え、煮立ったら調味料を加えて煮込む。
- 5 脱脂粉乳を牛乳に溶いたもの・豆乳を加えて弱火で煮込む。



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

こまつな



こまつなはアブラナ科の植物です。だいこんやくさい、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。

おいしいこまつなの見分け方は「根っこ」。新鮮なもののほど根っこが白いそうです。

☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ごはん ・ 牛乳
- こまつなとツナごはんの具
- みそ汁 ・ 大学いも

つく 作ってみよう！

こまつなとツナごはんの具

材料 と分量 (4人分)

- ・ ツナ 120g
- ・ こまつな 48g
- ・ にんじん 32g
- ・ ちりめんじゃこ 10g
- ・ ごま 8g
- ・ 油 2.8g
- ・ しょうゆ 8g
- ・ 塩 少々 (0.6g)
- ・ 酒 4g

つく 作り方

- 1 こまつなを1cmの長さに切り、下ゆでしておく。
- 2 にんじんをみじん切りにする。
- 3 ちりめんじゃこ・ごまはから炒りする。
- 4 フライパンに油を熱し、にんじん・ツナを炒める。
- 5 にんじんに火が通ったら調味料を入れ、ちりめんじゃこ・こまつな・ごまを入れ、炒める。