

2023  4月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	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	27	28	29
30						

食育の日 (April 19)
昭和の日 (April 29)

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☆☆☆



- 麦ごはん
- 牛乳
- キャベツのドライカレー
- じゃがいものソテー
- ゼリー

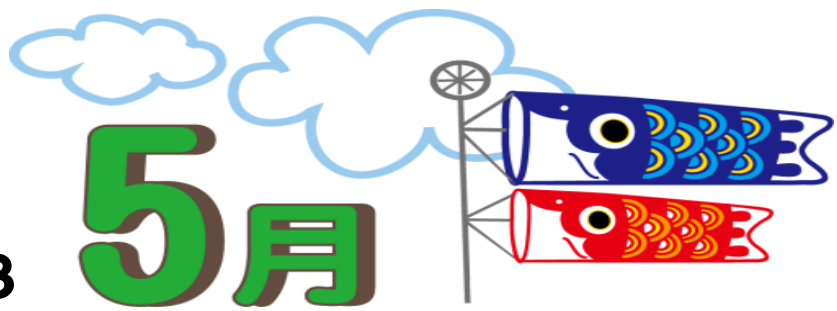
つく
作ってみよう！キャベツのドライカレー

ざいりょう ぶんりょう にんぶん
材料と分量 (4人分)

• 豚ひき肉 100g	• 小麦粉 12g
• たまねぎ 240g	• カレー粉 3.2g
• キャベツ 160g	• トマトケチャップ 12g
• トマト缶 80g	• 中濃ソース 12g
• にんにく 1.2g	• しょうゆ 12g
• 油 2g	• 塩 2.4g
	• 水 160g

つく かた
作り方

- 1 キャベツは1.5cm角、たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- 2 小麦粉を弱火で色づくまでから炒りする。
- 3 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 4 たまねぎを炒め、カットトマトと水を入れて煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 6 小麦粉をふり入れ、よく混ぜる。



2023

5月

トマト



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

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。甘みと酸味のバランスがよく、うま味が強いのが特徴です。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



つく 作ってみよう！トマトのジュレサラダ

ざいりょう ぶんりょう にんぶん 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 かた 作り方

- 1 砂糖・酢・塩を煮立てて甘酢を作り、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る。
- 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 トマトを1cmの角切りにする。
- 2 鍋に水・粉寒天を入れて加熱し、粉寒天を煮溶かす。
- 3 トマト・調味料を入れて煮立ったら火を止め、容器にうつして冷やし固める。

- 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
- ・フローズンヨーグルト

2023



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	27	28	29	30	1

たまご



よこはま しない たまご せいさん ようけいじょう
 横浜市内には 卵 を生産する養鶏場 が5つありますが、
 いずみく
 泉区にそのうちの1つがあります。いつも生みたてで、
 しろみ きみ しんせん たまご
 白身も黄身もプルンと新鮮な卵です。
 たまご
 卵には、たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、
 てつ
 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
 えいようしょくひん
 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

作ってみよう！もずくと卵のスープ

ざいりょう ぶんりょう にんじん
 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。



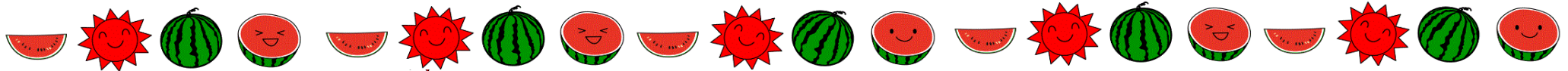
2023

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

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☆☆☆



- むぎ
• 麦ごはん
- にく
• 肉そぼろ
- じる
• のっぺい汁
- ぎゅうにゅう
• 牛乳
- この
• お好みポテト

つく この
作ってみよう！お好みポテト

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	220g	• 中濃ソース	18g
• ねぎ	40g	• 塩	2g
• 青のり	0.8g	• こしょう	少々 (0.08g)
• 削り節	0.8g		
• 油	3g		

つく かた
作り方

- 1 じゃがいもを2cm角、ねぎをななめに切る。
- 2 じゃがいもをゆでる。
- 3 削り節を炒る。
- 4 油を熱し、ねぎを炒め、じゃがいもを入れて調味する。
- 5 削り節・青のりを入れる。

2023



なす



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

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

ざいりょう ぶんりょう にんぶん
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	
	• 炒め用カレー粉 1.5g	

〈カレールー〉

小麦粉	32g
マーガリン	28g
カレー粉	2.5g

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半月月に切り、水につける。
- 3 カレールーを作る。(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、豚肉と炒め用のカレー粉・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。



2023

9月

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

さつまいも



いずみく 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、あぶらで揚げて「大学いも」にしたり、くりといっしょに煮て「さつまいもと栗の甘煮」にしたりして、あきみかくあじ 秋の味覚を味わいます。



☆☆☆旬の泉区ランチ☆☆☆



- ごはん
- 牛乳
- さつまいもと豚肉のいためもの
- みそ汁
- のりのつくだ煮

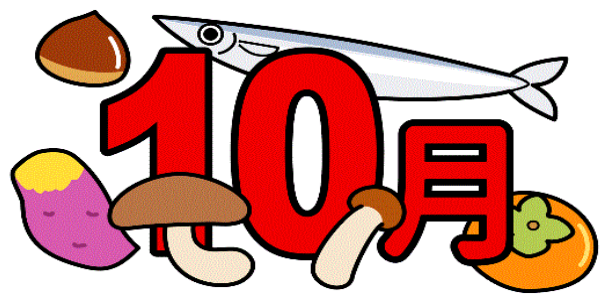
つく 作ってみよう！さつまいもと豚肉のいためもの

ざいりょう ぶんりょう にんじん 材料と分量 (4人分)

豚肉	120g	しょうゆ	8g
さつまいも	240g	さとう	12g
揚げ油	適量	酒	8g
ねぎ	75g	酢	8g
にんじん	67g	トウバンジャン	0.8g
しょうが	2g	みそ	8g
いため油	8g	でんぷん	0.8g
		水	20g

つく 作り方

- さつまいもを1cmいちょう、ねぎをななめ、にんじんを5mmいちょう、しょうがをみじん切りに切る。
- さつまいもを160℃の油で揚げる。
- フライパンに油を熱し、しょうが・ねぎ・トウバンジャンをいため、豚肉・にんじんを入れて炒める。
- さつまいもを入れる。
- 合わせ調味料を入れる。
- 水溶きでんぷんを入れる。



2023

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9 スポーツの日	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

さといも



よこはま 横浜のさといもは、10月末から1月末ぐらいに
 出回ります。さといもは、親いものまわりに新し
 く小さい子いもがたくさんできることから、おめ
 ぐでたい食べ物のひとつとされ、おせち料理などの
 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	・しょうゆ	20g
・うずら卵	80g	・砂糖	8g
・凍り豆腐(角)	20g	・みりん	8g
・さといも	160g	・酒	4g
・にんじん	60g	・塩	1.2g
・こんにゃく	100g	・だし汁	120g

つくり方

- うずら卵をザルにあける。
- こんにゃくを1.5cm角切りにし、下ゆでする。
- にんじんは1cmいちよう切り、さといもは乱切りにして下ゆでする。
- 凍り豆腐を水に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・調味料を入れて煮る。
- さといも・凍り豆腐・うずら卵を入れて煮含める。

2023



日	月	火	水	木	金	土
29	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

ごぼう



いすみく 泉区では、あきからふゆにかけて、ごぼうが旬を迎えます。
ほりたてのごぼうは香りがよいので、かわはたわしでこする
ていと程度がおすすめです。

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

つく 作ってみよう！ごぼうと豚肉のカレー炒め

ざいりょう 材料と分量 (4人分)

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

つく 作り方

- 1 ごぼうをさ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。

2023



だいこん

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



いずみく しな い もっと もつと さくつけめんせき ひろ くです。
 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 から 冬にかけて しゅうかく されるだいこんは あまみ 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
 つく 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 パン ・ ぎゅうにゅう 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 ぶんりょう 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	・豆乳 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。



2024

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

はくさい



はくさいは、ふゆ冬が旬の野菜です。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、あま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、いろいろ色々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

つく作り方

- 焼き豆腐は色紙切り、しらたきは3cmに切って下ゆでする。
- 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。
- 小町ふを水でもとし、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、煮含める。
- はくさいの葉・小町ふ・えのきたけ・春菊を入れて煮る。

2024



ほうれんそう

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	27	28	29	1	2



いずみく 泉区のほうれんそうは、12月から3月に収穫と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」が多いのが特徴です。

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

作ってみよう！ほうれんそうのポタージュ

材料と分量（4人分）

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

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。

作り方

- 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。
- 鍋に油を入れ、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- 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。
- 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。
- 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。

2024 3月

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

こまつな



こまつなはアブラナ科の植物です。だいこんやはくさい、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
- こまつなごはんの具
- みそ汁
- 大学いも

つく 作ってみよう！こまつなごはんの具

ざいりょう ぶんりょう (にんじん) 材料と分量 (4人分)

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

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・ごまを入れて炒める。