



hamaben menu // 2020年

2月ハマ弁献立表

生徒販売価格(税込)	ごはん・おかず、汁物、牛乳	340円
	ごはん・おかず、牛乳	320円
	ごはん・おかず、汁物	300円

ごはん・おかず	280円
牛乳単品	60円
汁物単品	30円
汁物、牛乳	90円



横浜市食育マスコットキャラクター バランスイーナ

栄養満点のハマ弁を食べて、寒い冬を元気に過ごそう!

..... 2月は水曜からあげデー! ハマ弁★オリジナル手作りからあげアラカルト

3日 Pickup

節分です

大豆やいわしを使った節分メニューです。節分には邪気を払うために豆まきを、いわしやヒラギを飾る風習があります。

豆肉じゃが・いわしの竜田揚げ

10日 Pickup

スタミナ日の丸弁当

本牧中生徒考案! 弁当コンクール入賞(崎陽軒賞)作品

オリンピック・パラリンピック選手(スポーツをしている人)に食べてほしい弁当として考えられた、彩り豊かな栄養満点のメニューです。

野菜入り豚のしょうがやき

18日 Pickup

フレンチシェフ監修の本格フランス料理を味わいましょう! 詳しくは裏面をご覧ください。

都筑区制25周年 記念メニュー

5 バーベキューからあげ "ハマ弁秘伝! 8種類の香辛料、調味料を配合したオリジナルBBQソースで味付けした自慢のからあげです。"	12 スタミナアップからあげ "味の決め手は千! ハーネス! ガーリックを加えて香り豊かに仕上げました。きつと元気が出るはずですよ!"	19 タンドリーチキンからあげ "大人気のタンドリーチキンをからあげにしました! マイルドかつスパイシーな味わいです!"	26 塩レモンからあげ 白ワインを贅沢に使用した調味液に漬け込み、フルーティーでコクのある塩からあげにしました。レモン果汁をかけていただきますよ!"
---	---	--	--

7日 Pickup

ハマ弁セルフメニュー

ハマ弁セルフメニュー 第5弾!

学校給食で大人気の豚角煮がハマ弁にも登場!

豚肉に、うずら卵、小松菜、長ねぎ、しめじを加えてじっくり甘辛く煮ました。

豚角煮丼の具

14日 Pickup

Valentine's day

人気のえびカツに、ハート型のにんじんを添えました♡かわいいミニショコラデザート付きです!

えびカツ・ハートキャロット・ブロッコリー・ミニショコラデザート

27日 Pickup

横浜発祥

牛すき煮の原型にある「牛鍋」は横浜発祥の料理です。開港をきっかけに誕生し、とても人気ができました。

牛すき煮

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>3 ごはん Pickup</p> <p>牛乳</p> <p>豆肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> いわしの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁 	<p>4 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かわいいの野菜あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きしゅうまい・ピーマン炒め ほうれん草とキャベツのお浸し 里芋の煮物 豆腐と青ねぎのすまし汁 	<p>5 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>バーベキューからあげ・焼きパプリカ</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜炒め こんにゃくのきんぴら りんごのコンポート 玉ねぎとコーンのカレースープ 	<p>6 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>変わり五目豆</p> <ul style="list-style-type: none"> かき揚げ 磯香和え にらともやしの炒め物 かぶとにんじんのすまし汁 <p>スプーンをご持参ください</p>	<p>7 ごはん Pickup</p> <p>牛乳</p> <p>豚角煮丼の具</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナサラダ いんげんのごま和え 粉吹き芋 大根と油揚げのみそ汁 <p>スプーンをご持参ください</p>
<p>10 ごはん Pickup</p> <p>牛乳</p> <p>日の丸ごはん</p> <p>野菜入り豚のしょうがやき</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草のソテー・だし巻き玉子 ナスの油いため 豆腐と小松菜のみそ汁 <p>弁当づくり応援キャラクター「にこリーちゃん」</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>スタミナアップからあげ・いんげん</p> <ul style="list-style-type: none"> 春雨サラダ もやしソテー さつまいものレモン煮 こんにゃくのピリ辛スープ 	<p>13 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉と生揚げのねぎ塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナそばろ かぼちゃコロッケ もやしとわかめの甘酢和え 切り干し大根と小松菜のみそ汁 <p>スプーンをご持参ください</p>	<p>14 ごはん Pickup</p> <p>牛乳</p> <p>えびカツ</p> <p>ハートキャロット・ブロッコリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ウインナーとキャベツのソテー きのこのマスタードマリネ ミニショコラデザート じゃが芋と人参のコンソメスープ
<p>17 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐の中華煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 切り干し大根の中華和え 揚げぎょうざ 小松菜とコーンの中華スープ <p>スプーンをご持参ください</p>	<p>18 ごはん Pickup</p> <p>牛乳</p> <p>ソフオフランス</p> <p>豚肉のトマトソース煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきサラダ さつまいもとりんごの甘煮 ミニゼリー 野菜スープ <p>都筑区マスコットキャラクター「つづきあいちゃん」</p>	<p>19 ごはん</p> <p>はっ酵乳(プレーン)</p> <p>タンドリーチキンからあげ・ブロッコリー</p> <ul style="list-style-type: none"> コーンサラダ えびときのこのソテー パインのシロップ漬け 春雨スープ 	<p>20 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉とさつまいもの甘辛煮</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめとかにかまの和え物 いりごと大豆のからめ和え 玉ねぎと小松菜のみそ汁 <p>まごわ(は)やさしい</p>	<p>21 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>たらのマヨネーズ焼き・ブロッコリーのごま醤油和え</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉野菜炒め 切り干し大根の甘酢和え 金時煮豆 油揚げとわかめのみそ汁
<p>24 振替休日 (天皇誕生日)</p> <p>ハマ弁からのおねがい</p> <p>ハマ弁をご利用される際にはお着やスプーンをご持参いただきますようお願い致します。</p>	<p>25 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ささみチーズフライ・焼きパプリカ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツとハムのシーザーサラダ カレーポテト ほうれん草とコーンのソテー トマトと玉子のスープ 	<p>26 ごはん</p> <p>はっ酵乳(マスカット味)</p> <p>塩レモンからあげ・青のりポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜と油揚げの煮浸し キャベツの塩昆布和え 大豆とじゃこの炒り煮 なめこのみそ汁 	<p>27 ごはん Pickup</p> <p>牛乳</p> <p>牛すき煮</p> <ul style="list-style-type: none"> だし巻き玉子・ひじきの煮物 大根の甘酢和え じゃが芋のみそ汁 <p>スプーンをご持参ください</p>	<p>28 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ポテト</p> <p>ポイルウインナー・コーンポテトサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンガーリック炒め 野菜サラダ りんごゼリー ミネストローネ <p>スプーンをご持参ください</p>

日々役立つ知識が満載!!

ハマ弁 TIMES

タイムズ VOL.26

column

都筑区制25周年記念献立 2/18火



都筑区は今年度、区制25周年をむかえました。これを記念して、区内の栄養教諭・学校栄養職員の皆さんはフレンチシェフ監修により記念給食の献立を考えました。都筑野菜などの横浜産の食材を中心にした献立です。区内の全小学校で実施しました。

『記念給食を通して、皆様に都筑区のよさを知ってもらいたい』という願いが込められています。

※仕入れの関係でハマ弁には都筑区産の食材を使用することができません。ご了承ください。

都筑区産の野菜を入りたいね。



～メニューの紹介～

メインディッシュは、はまポークのトマトソース煮です。最後に特別なバジルのソースと粉チーズを使って、いつもとは少し違う給食の味で仕上げています。

都筑区は地元の食材にふれあうことのできる素晴らしい地域です。大人になってもこの記念給食の味を忘れないように育ててほしいです。



イオスガーデン 中塩義明シェフ

豚肉とトマトのうまみが重なり合い、バジルの香りがアクセントになっている一品です!



はまポークのトマトソース煮

～都筑の農業～ “おいしい野菜が育つまち 都筑”

都筑区は住宅地のイメージがありますが、区内にはまとまった農地があり、さまざまな野菜が作られています。代表的なものは、小松菜やほうれん草などの葉物野菜です。特に小松菜は、都筑区の特産品です。

農家戸数	564戸	横浜市	18区中	第1位
農地面積	263ha	横浜市	18区中	第2位



PickUp! 『横浜の子どもが作る弁当コンクール』入賞作品がハマ弁に登場!

令和元年11月9日(土)『第5回横浜の子どもが作る弁当コンクール(主催:一般社団法人横浜すばいず)』がJA横浜都筑中川支店内『クッキングサロンハマッ子』にて開催されました。

今年度のテーマは『オリンピック・パラリンピック選手(スポーツをしている人)に食べてほしい弁当を作ろう!』です。

当日は応募総数1,109点の中から、1次審査を通過した児童生徒(小5～高3)11名が参加し、料理の腕を振りました。所作や手際のよさがひかる調理工程で、創意工夫を凝らした素敵なお弁当11作品が出来上がりました。このうち入賞した2作品について、今月は本牧中学校、来月は若葉台特別支援学校の生徒考案メニューがハマ弁に登場します。お楽しみに!

日本の代表なので、日の丸ごはんにしました。

スポーツ選手には栄養バランスが大事なので、栄養バランスを重視して作りました。

食欲がわく色合いにしました。



今月は本牧中学校生徒考案メニュー!

これを食べて力をだしきってください。

ハマ弁ご注文方法

ハマ弁注文サイトおよびアプリの「一括注文」機能は、1度のご注文でご卒業までのハマ弁が一括して注文できます。毎月自動更新のため注文漏れがなくなり安心です。是非「一括注文」をご利用ください。毎月のご注文数が自動計算され、クレジットカード決済でお支払いいただけます。※自動更新した注文のキャンセルは2日前まで可能です。キャンセルした場合はポイントで返還いたします。

1 4種からご希望の組み合わせをお選びください

- ごはん、おかず、汁物、牛乳
- ごはん、おかず、汁物
- ごはん、おかず、牛乳
- ごはん、おかず



詳しい注文方法は、ハマ弁ホームページ、ハマ弁サポートセンター、パンフレット等からご確認ください。

2 ごはんのサイズ(大/中/小)をお選びください

- ハマ弁HP・アプリの場合
 - 献立表に記載されたアドレス・QRコードから利用者登録。
 - ハマ弁の注文画面よりお申込みください。
- 【注文締切】実施日の7日前(クレジットカード払い) 実施日の10日前(コンビニ払い)

- FAXの場合
 - 各学校にあるハマ弁利用者登録用紙で利用者登録。
 - 各学校にある申込用紙をご利用ください。
- 【注文締切】実施日の前月20日(銀行払いのみ)

教育委員会からのお知らせ

利用登録のご案内

ハマ弁を注文される際には、利用者登録をしておく必要がありますので、是非、登録をお願い致します。利用者登録時の不明点につきましては、遠慮なくハマ弁サポートセンターまでご連絡ください。

ハマ弁を注文できる日について

ハマ弁が注文できる日は、各中学校・各学年の行事等によって異なります。ご注文前には、お手数ですが学校から配布される行事日程等をご確認ください。

ハマ弁スタッフを募集しております!

横浜市内の公立中学校でハマ弁の受渡しをしてくださるスタッフを募集しております(月～金のお昼前後の3時間程度)。詳細につきましては、お気軽に下記宛お問い合わせください。

お問合せ先

【鶴見区】※一部募集していない学校もございますので、以下のお問い合わせ先にお問い合わせください。
株式会社 美幸軒 TEL:045-509-1500(担当:龍崎)

注文方法・締切・アレルギー表記・産地につきまして

0570-03-4580

ハマ弁サポートセンター(平日9時～17時)

ハマ弁 検索

https://www.hamaben.jp

こちらのQRからもハマ弁HPへアクセスできます!

