



hamaben menu // 2020年 3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	280円
	ごはん・おかず、牛乳	320円	牛乳単品 60円	汁物単品 30円
	ごはん・おかず、汁物	300円	汁物、牛乳	90円

栄養満点! ハマ弁で、彩り豊かな春の食事を楽しもう!

3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

2日 Pickup

若葉台特別支援学校
高等部3年 井上彩乃さん考案!

**コエンザイムQ10
効果弁当**

第5回横浜の子どもが作る
弁当コンクール
横浜市立特別支援学校長会
会長賞 受賞作品

運動効果アップと、疲労回復に良いとされる
コエンザイムQ10をたっぷり使いました!スポーツをしている人に
ぜひ食べてほしいメニューです!

牛肉のさっぱり炒め
さつまいものレモン煮・きゅうりの梅肉あえ

5日 Pickup

港南区民に親しまれている区の花“ひまわり”
太陽に向かって元気に成長していく
“ひまわり”をイメージした、栄養満点のメニューです!
詳しくは裏面をご覧ください。

港南区制50周年 ひまわりランチ

16日 Pickup

みんな大好き『肉じゃが』に
コチンゲン菜をアクセントをつけ、
韓国風に仕上げました。
『ミョルチポックム』は
小魚とアーモンドを甘辛く
味付けした
韓国の家庭料理です。

韓国風肉じゃが
・ミョルチポックム

4

黒ごましょうゆからあげ

“黒ごましょうゆの香ばしい
味わいをお楽しみください。”

18

旨塩からあげ

“ハマ弁の新定番!
シンプルだからこそおいしい!”

ハマ弁からのおねがい

ハマ弁をご利用される際には
お箸やスプーンを
ご持参いただきますよう
お願い致します。

3日 Pickup

桃の節句

春のちらし寿司

ハマ弁ひなまつりメニュー!
酸味を抑えたまろやかな酢飯に、
やさしい味わいの錦糸玉子と
ゆでたえびをたっぷり飾り、
華やかな春のちらし寿司に
仕上げました!

6日 Pickup

卒業

**ミックスフライ
パスタサラダ**

卒業おめでとう献立
大人気のミックスフライと
チーズはんぺんフライを組み合わせて、
主食は縁起のよい“赤米”を
使用した『お祝いごはん』にしました。
3年生の卒業をみんなで
お祝いしましょう!

2

ごはん
牛乳

Pickup

牛肉のさっぱり炒め

- 厚焼き玉子・ほうれん草のお浸し
- きゅうりの梅肉和え
- さつま芋のレモン煮
- ◇ けんちん汁 弁当づくり応援キャラクター「にこリーナちゃん」

3

牛乳

Pickup

■ 春のちらし寿司・刻みのり
■ 春野菜の煮物

- メバルの塩焼き
- 錦糸玉子・茹でえび
- ミニ大福
- ◇ 花魁とわかめのすまし汁

4

ごはん
はっ酵乳(プレーン) 前日大好評!

Pickup

■ 黒ごましょうゆからあげ・いんげん

- 和風サラダ
- こんにゃくのおかか煮
- 小松菜の生姜炒め
- ◇ 油揚げと大根のみそ汁

5

ごはん
牛乳

Pickup

■ 蒸ししゅうまい

- おかかブロックリー
- 焼きのり
- じゃが芋のカレー炒め
- 大根の中華炒め
- 杏仁豆腐 ◇ スーラータン

6

牛乳

Pickup

■ お祝いごはん(赤米)
■ ミックスフライ・ブロックリー

- パスタサラダ
- きのことベーコンのソテー
- 磯香和え
- ◇ かきたま汁

9

ごはん
牛乳

Pickup

■ 豚肉の生姜炒め

- 厚焼き玉子・もやしソテー
- ひじきの煮物
- コーンポテトサラダ
- ◇ 豆腐とえのきのみそ汁

10

ごはん
牛乳

Pickup

■ ハンバーグデミグラスソース

- ジャーマンポテト
- ブロッコリーのマスタードマリネ
- プリン
- ◇ コーンクリームスープ

11

卒業式

12

ごはん
牛乳

Pickup

■ じゃが麻婆

- パンパンジー
- 青菜炒め
- ◇ 豆腐とねぎの中華スープ

13

牛乳

Pickup

■ ロールパン
■ ペンネミートソース

- 甘酢和え
- ほうれん草とコーンのソテー
- ◇ パンプキンポタージュ

16

ごはん
牛乳

Pickup

■ 韓国風肉じゃが

- ひじきナムル
- ミョルチポックム
- ◇ わかめスープ

17

ごはん
牛乳

Pickup

■ ビーンズキーマカレー

- 粉吹き芋・ブロッコリー
- コーンサラダ
- ◇ ほうれん草としめじのスープ

18

ごはん
はっ酵乳(ストロベリー味) 前日大好評!

Pickup

■ 旨塩からあげ・焼きパプリカ

- 春キャベツときのこの煮びたし
- 切り干し大根の甘酢和え
- かぼちゃのごま煮
- ◇ 玉ねぎのみそ汁

19

まごわ(は)やさしい
ごはん 牛乳

Pickup

■ たっぷりきのこの和風豆腐ハンバーグ

- 変わりきんぴら
- しいりこと大豆のからめ和え
- かぼちゃの甘煮
- ◇ 若竹椀

20

春分の日

23

ごはん
牛乳

Pickup

■ チャプチェ

- かにかまあんかけ豆腐
- 小松菜ともやしのお浸し
- 大学芋
- ◇ きぬさやのふんわり玉子スープ

24

ごはん
牛乳

Pickup

■ 豚肉とじゃが芋のトマト煮

- かにクリームコロッケ
- ハーブスバゲティ
- 無限ピーマン
- ◇ 玉ねぎとコーンのカレースープ

25

春休み

4月の注文をお忘れなく

新年度は注文忘れが多くなります。
4月のハマ弁の注文はお早めに!

ご卒業おめでとう
ございます!

横浜市食育
マスコットキャラクター
バランスイーナ

24日 Pickup

新メニュー

トマトの旨味と豚肉が
ベストマッチ!
じゃが芋もたっぷり入って、
ボリュームたっぷり一品です。

豚肉とじゃが芋のトマト煮
・無限ピーマン

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!

日々役立つ知識が満載!!

ハマ弁 TIMES タイムズ VOL.27

column

港南区制50周年記念献立 ³/₅木



ひまわり HIMAWARI LUNCH ランチ

今年度、港南区は区制50周年を迎えました。港南区の栄養教諭・学校栄養職員の皆さんは、港南区にゆかりのある食材を使って区制50周年をお祝いする献立を考えました。

区内産の「こまつな」と区内の食品会社の千代田食品から「はまポークしゅうまい」、交易食品から「カレー粉」、八千代ポトリーから「鶏卵」を調達し、献立に使用しました。

焼きのりのパッケージには、区の50周年デザインが印刷されています。
※仕入れの関係でハマ弁には港南区産の食材を使用することができません。また、焼きのりは市販のものになります。ご了承ください。

港南区制50周年

～メニューの紹介～
港南区のシンボルマークが「ひまわり」なので、その花や色をイメージしました。

- ごはん ■牛乳
- 蒸ししゅうまい
- じゃがいものカレー炒め
- スーラータン ■焼きのり



港南区制50周年記念「ひまわりランチ」マップ

“港南区で作られた食材はここから来ました”

- じゃがいものカレー炒めの「カレー粉」
桜岡小学校のすぐ近くの香辛料の会社 交易食品
- スーラータンの「たまご」
相武山小学校の近くの卵の会社 八千代ポトリー
- スーラータンの「こまつな」
港南区のこのあたりで作ったもの
- 「はまポークしゅうまい」
日下小学校の近くの食品工場 千代田食品

港南区で作られた食材マップです

ばくばくだより

毎月、毎月

品名	単価	備考
ごはん	100円	
蒸ししゅうまい	100円	
じゃがいものカレー炒め	100円	
スーラータン	100円	
焼きのり	100円	

港区ひまわりランチ
港南区は、1989年10月に誕生して今年で50歳になります。そこでこの給食は、港南区にゆかりのある食材を使った「港南区ひまわりランチ」です。
「蒸ししゅうまい」のしゅうまいは、横浜産の豚肉「はまほーく」を使い、千代田食品が作りました。「じゃがいものカレー炒め」のカレー粉は交易食品、「スーラータン」のたまごは、八千代ポトリーから届けられました。
また、「スーラータン」のこまつなは、横浜産（一部は港南区）で採れたものです。
「港南区ひまわりランチ」を食べ、区制50周年をお祝いしましょう。

PickUp!

卒業おめでとう献立 ³/₆金



ご卒業おめでとうございます。
お祝いの気持ちを込めて、縁起の良い赤色の『お祝いごはん』を取り入れました。赤色には「邪気を払う」意味が込められており、お祝いの席には欠かせない色です。今回ハマ弁では一般的な赤飯に使用される“ささげ豆”ではなく“赤米”を炊き込み、きれいな赤色に仕上げています。おかずには大人気のえびフライとはんぺんフライ、前日も大好評だったパスタサラダ等を入れ、華やかなお弁当にしました。皆で食べて3年生の卒業をお祝いしましょう♪

卒業生のみなさんへ

【わくわく広場さんより】
ハマ弁を応援してくださりありがとうございます。卒業後もバランスのよい食事を心がけ、健康第一にご活躍ください!

【美幸軒さんより】
皆様のおかげでハマ弁も成長できました。ご卒業を期に、皆さまの健やかなご成長をお祈りいたします。3年間ありがとうございました。

【ハーベストさんより】
いつもハマ弁を食べて頂きありがとうございます。まだまだ卒業まで美味しいメニューがありますので最後までハマ弁を楽しんでくださいね。卒業まで有意義な中学校生活を送ってください。

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。

- 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。

- 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
① 献立表に記載されたアドレス・QRコードから利用者登録。
② 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
① 各学校にあるハマ弁利用者登録用紙で利用者登録。
② 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、速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・産地に関して

☎ 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!