

食に関する指導のねらい

協力して食事の場づくり...進んで食事の場をつくらることができる
元気のでる黄の食べ物...元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内

9月期の口座振替は9月29日(水)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

アレルギー情報はこちら

(公財)よこはま学校食育財団ホームページ https://ygs.or.jp



エネルギーのもとになる黄の食べ物
食べ物、体の中の働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。
黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

水
1 はいがパン 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ
●チリコンカン 豚肉 25、だいず 17、たまねぎ 60、トマト(缶) 30、にんじん 15、パセリ 0.3、にんにく 0.2、米 0.7、小麦粉 0.2、トマトケチャップ 1、中濃ソース 2、しょうゆ 2、ワイン(赤) 1、こしょう 0.6、チリパウダー 0.2、水 15

木
2 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ
●米粉シチュー 鶏肉 20、じゃがいも 40、たまねぎ 50、にんじん 15、さやいんげん 5、米 0.7、牛乳 30、豆乳 30、脱脂粉乳 5、塩 0.8、こしょう 0.02、バター 0.5、米粉 3、水 20

金
3 麦ごはん 牛乳 麻婆なす にらたまスープ
●麻婆なす 豚肉(ひき) 15、乾燥大豆(粒) 2、なす 55、米 10、にんじん 10、にら 10、えのきたけ 5、しょうゆ 0.8、酒 1、にんにく 0.3、味噌 0.7、米油 0.5、黒こしょう 0.02、砂糖 0.2、めんつゆ 0.2、赤色辛みそ 1、テンメツシヤン 1、トウバンジャン 1、水 100

月
6 チーズパン 牛乳 スパゲティソース ミックスフルーツ
●スパゲティソース キヤベツ 35、まぐろ油漬(レウ) 30、たまねぎ 40、トマト(缶) 40、トマト 20、ズッキーニ 10、にんにく 0.3、オリーブ油 0.7、トマトケチャップ 7、塩 1.1、パセリ(乾) 0.05

火
7 麦ごはん 牛乳 さばじゃが ぶりかけ からししょうゆあえ
●さばじゃが 豚肉 17、じゃが 10、凍り豆腐 3、じゃがいも 55、にんじん 15、こんにやく 15、米油 0.7、しょうゆ 6.3、砂糖 1.5、みりん 1、水 25

水
8 ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレーゼリー
●回鍋肉 豚肉 30、しょうゆ 0.5、酒 65、キヤベツ 0.5、ねぎ 19、ピーマン 5、赤ピーマン 5、しょうが 0.2、にんにく 0.2、米油 3.5、しょうゆ 3.5、砂糖 2、赤色辛みそ 2、タンメンジャン 1、トウバンジャン 0.2、めんつゆ 2、水 40

木
9 豚角煮(はいがごはん) 牛乳 豆腐 豆みそ
●豚角煮の具 豚肉(角) 40、つずら卵(缶) 17、ねぎ 15、こまつな 9、しめじ 8、にんにく 0.1、米油 0.7、しょうゆ 5、砂糖 2、みりん 1、酒 1、黒こしょう 0.02、でんぶん 0.2、水 3

金
10 丸パン 牛乳 ラタトゥイウ クリームスープ
●丸フライ ミルサーフライ 80、揚げ油(米油) 1、ラタトゥイウ ペーコン 1、トマト(缶) 20、たまねぎ 20、なす 10、ズッキーニ 10、ピーマン 10、にんにく 0.2、オリーブ油 0.5、塩 0.35、黒こしょう 0.02

土
13 はいがごはん 牛乳 ビンパ(肉) ビンパ(ひじきのナムル) わかめスープ
●ビンパ(肉) 豚肉 45、しょうゆ 15、ねぎ 0.5、にんにく 0.2、米油 2.3、砂糖 1.2、コチジャン 1.1

土
14 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 とうがんのすまし汁
●さばのみそ煮 さば 60、しょうゆ 1.2、たまねぎ 0.8、砂糖 3.8、淡色辛みそ 2.8、赤色辛みそ 1.8、みりん 1.5、酒 10、水 110

土
15 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう
●ツナサンドの具 豚肉(厚) 40、たまねぎ 16、にんじん 7、しょうゆ 0.5、砂糖 0.8、酢 2、塩 0.05、こしょう 0.01

土
16 はいがごはん ポークカレー プルーンはっこう乳
●ポークカレー 豚肉 15、じゃがいも 55、たまねぎ 60、にんじん 15、しょうゆ 0.5、にんにく 0.3、米油 0.7、小麦粉 8、マギー粉 1、カレー粉 7、トマトケチャップ 2、中濃ソース 2、しょうゆ 0.9、塩 80

土
17 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 月見汁
●肉そぼろ 豚肉(ひき) 25、乾燥大豆(粒) 2、にんじん 15、しょうゆ 0.5、砂糖 4.5、みりん 1.5、酒 1、塩 0.7、削り節・だし昆布・水 120

献立表の見方
一人分の目安量(6歳)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。
学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますので、ご了承ください。

日
21 ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ チーズ
●メヒカリフライ メヒカリフライ 45、揚げ油(米油) 3、じゃがいも(ソテー) 45、にんじん 25、パセリ 0.3、しらたき 4、米油 0.5、しょうゆ 0.5、塩 0.2、こしょう 0.02

日
22 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆
●豚肉と野菜のしょうが炒め 豚肉 25、たまねぎ 25、キャベツ 35、こまつな 9、にんじん 7、しょうが 1.5、米油 0.7、しょうゆ 1、酒 1、みりん 1、塩 0.1、でんぶん 0.1、水 1.5

古代の塩「原塩焼き」
和食の五味で塩を感じる代表的な調味料に塩があります。
日本の古代の塩作りは、海藻を利用する「原塩焼き」とよばれる方法でした。

日
24 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 異汁
●栄養満点丼の具 豚肉(ひき) 25、乾燥大豆(粒) 2、にんじん 10、こまつな 9、にんにく 0.4、しょうゆ 0.3、しらたき 15、ひらき 2、にんじん 10、ごま(白) 2、ごま油 0.5、砂糖 0.4、酒 1、チキンブイオン 3、水 5

月
27 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁
●かつおのごまみそあえ かつお(角) 50、きゅうり 5、凍り豆腐 5、梅干し(ペースト) 1、しょうゆ 0.3、ごま(白) 3、塩 0.1

月
28 ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 賞状コンポート
●カレービーンズシチュー 豚肉 20、だいず 17、チーズ(角) 3、きゅうり 4、じゃがいも 40、米油 50、にんじん 15、パセリ 0.3、にんにく 0.1、米油 0.7、小麦粉 2.5、カレー粉 0.7、トマトケチャップ 1、中濃ソース 2、しょうゆ 1、塩 0.55、水 50

月
29 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席 みそ汁
●いわしのかば焼き いわし 2枚、でんぶん 2、米粉 1.5、揚げ油(米油) 0.6、ごま(白) 0.6、しょうゆ 0.6、砂糖 1.5、みりん 2、こまつな 0.3、でんぶん 0.2、赤色辛みそ 1、削り節・水 110

月
30 にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 すまし汁
●にんじんごはんの具 にんじん 30、油揚げ 5、ごま(白) 1、砂糖 2、みりん 0.5、削り節・水 10

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」
日本は若塩などの塩資源に恵まれていないので、海水から塩を作っています。
現在、日本で作られている塩の大半は「イオン交換膜製塩法」によるものです。