

令和6年 3月 学校給食基準献立予定表 GHブロック

食に関する指導のねらい 楽しい会食……これまでの給食の実践を生かし、和やかに会食することができる
 バランスのよい食事……バランスのよい食事の大切さが分かり、健康な体づくりのためにいろいろな食べ物を組み合わせて食べることができる

給食費に関するご案内
 3月期の口座振替は3月29日(金)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 よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



バランスよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。一つの食べ物だけでは必要な栄養素をとることができないため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。3つのグループの食べ物を組み合わせて食べ、栄養バランスを整えましょう。

おもにエネルギーのもとになる

ごはん パン ジャがいも さとう 油

おもに体をつくるもとになる

さかな 肉 たまご ひじき 牛乳

おもに体の調子をととのえるもとになる

みかん たまねぎ ブロccoliリー にんじん キャベツ

参考: バランスイ〜ネットワーク (横浜市教育委員会)

献立表の見方

※一人分の目安量(g)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。
 発行元(公財)よこはま学校食育財団
 045-662-2541

金	
1	ロールパン ギョウにゅう スパゲティミートソース キャベツサラダ ミックスフルーツ
●スパゲティミートソース	30
●スライスチーズ	25
●トマト(缶)	60
●キャベツ	30
●塩こしょう	15
●セロリ	1.5
●オリーブ油	0.2
●トマトケチャップ	0.7
●中濃ソース	10
●ワイン(赤)	3
●塩	1
●こしょう	0.55
●0.02	0.02
●キャベツサラダ	40
●砂糖	0.7
●酢	1.5
●塩	0.25
●黒こしょう	0.01
●ミックスフルーツ	20
●パイナップル(缶)	20
●黄桃(缶)	20
●みかん(缶)	15
●砂糖	2
●水	0.55
●0.02	0.02

エネルギー 653kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.4g

月	
4	ごはん ギョウにゅう なのはなごはんのく(さげそぼろ) すまし汁
●菜の花ごはんの具	25
●さげ(フレーク)	2
●凍り豆腐(細)	9
●ごま(白)	8
●ごま(白)	1
●砂糖	0.45
●酒	1
●塩	0.35
●水(卵そぼろ)	5
●鶏卵	30
●米油	0.5
●砂糖	2
●塩	0.03
●すまし汁	20
●絹ごし豆腐	10
●にんじん	10
●ねぎ	10
●えのきたけ	8
●糸みつば	3
●かんぴょう	2
●しょうゆ	0.4
●塩	0.75
●削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 578kcal たんぱく質 26.1g 脂質 15.6g

火	
5	あげパン ギョウにゅう やさいのスープに いよかん チーズ
●あげパン	87
●コッペパン	2
●揚げ油(米油)	3
●きな粉	3
●グラニュー糖	2
●砂糖	0.01
●塩	0.01
●いよかん	1/4個
●チーズ	15
●野菜のスープ煮	25
●豚肉(厚)	50
●じゃがいも	40
●たまねぎ	40
●キャベツ	40
●にんじん	16
●パセリ	0.2
●しょうゆ	0.3
●塩	0.9
●黒こしょう	0.02
●チキンフイヨン	10
●水	60

エネルギー 629kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.3g

水	
6	むぎごはん ギョウにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ
●麻婆豆腐	120
●木綿豆腐	20
●豚肉(ひき)	20
●にんじん	20
●ねぎ	20
●しょうが	0.5
●にんにく	0.1
●米油	0.7
●トマトケチャップ	2.5
●しょうゆ	0.8
●砂糖	2
●淡色辛みそ	2
●赤色辛みそ	3
●テンメンジャン	1
●トウバンジャン	0.3
●ごま油	0.3
●でんぶん	1.5
●水	20
●中華あえ	45
●もやし	6
●にんじん	10
●サラダこんやく	2
●ごま(白)	2
●しょうゆ	2.6
●砂糖	0.9
●酢	2.2
●塩	0.1
●ごま油	0.2

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.8g

木	
7	むぎごはん ギョウにゅう ひじきごはんのく きびなごフライ みそしる
●ひじきごはんの具	5
●油揚げ	2
●凍り豆腐(細)	11
●にんじん	2
●ひじき	2
●ごま(白)	2
●米油	0.5
●しょうゆ	3.2
●砂糖	1
●みりん	1.2
●水	10
●みそ汁	20
●じゃがいも	30
●キャベツ	9
●ごま(白)	5
●えのきたけ	5
●淡色辛みそ	5
●赤色辛みそ	2
●削り節・水	110
●きびなごフライ	45
●きびなごフライ(こまなし)	45
●揚げ油(米油)	45

エネルギー 595kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.1g

金	
8	ごはん ギョウにゅう さばのみそに けんちん汁
●さばのみそ煮	20
●さば	1.2
●しょうが	5
●しょうゆ	1
●砂糖	2.8
●淡色辛みそ	2.5
●赤色辛みそ	1.5
●みりん	1.8
●酒	1
●水	10
●けんちん汁	20
●木綿豆腐	5
●油揚げ	15
●だしこん	8
●ごぼう	8
●ごぼう	8
●ねぎ	8
●ごんにやく	10
●ごま油	0.5
●しょうゆ	3.5
●塩	0.3
●削り節・だし昆布・水	110
●おひたし	45
●キャベツ	0.2
●削り節	1
●しょうゆ	0.1
●焼きのり	1/12切5枚

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.6g

土	
11	はいがパン ギョウにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー いちごヨーグルト
●チリコンカーン	20
●豚肉(ひき)	17
●だいず	55
●たまねぎ	35
●トマト(缶)	20
●にんじん	20
●パセリ	0.2
●にんにく	0.1
●マカロニ(シエル)	0.8
●米油	0.7
●小麦粉	2
●トマトケチャップ	5
●中濃ソース	2
●しょうゆ	1
●ワイン(赤)	0.5
●塩	0.6
●こしょう	0.02
●チリパウダー	0.2
●水	15
●じゃがいものソテー	40
●じゃがいも	20
●しらたき	0.5
●米油	0.5
●しょうゆ	0.3
●塩	0.25
●こしょう	0.01
●いちごヨーグルト	60

エネルギー 650kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.3g

日	
12	せきはん ギョウにゅう さわらのあんかけ いそかあえ かきたまじる ごましお
●さわらのあんかけ	40
●さくら	2
●でんぶん	1
●米粉	1
●揚げ油(米油)	1.5
●しょうゆ	1.2
●砂糖	0.5
●みりん	0.5
●でんぶん	0.3
●水	10
●鶏卵	20
●絹ごし豆腐	15
●ねぎ	8
●ごま(白)	10
●ごま(白)	0.75
●しょうゆ	0.5
●塩	0.7
●でんぶん	0.8
●削り節・だし昆布・水	120
●磯香あえ	50
●キャベツ	0.3
●きざみり	2
●しょうゆ	0.12
●ごま塩	1.5
●ごま(黒)	0.07

エネルギー 635kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.3g

月	
13	はいがパン ギョウにゅう ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) わかめスープ
●ビビンバ(肉)	45
●豚肉	12
●ねぎ	0.5
●しょうが	0.2
●にんにく	0.5
●米油	2.3
●しょうゆ	1
●砂糖	1
●酒	1.3
●コチジャン	1.3
●ごま(白)	2
●塩	0.2
●ごま油	0.2
●わかめスープ	20
●木綿豆腐	10
●ねぎ	7
●にんじん	5
●えのきたけ	3
●わかめ(生)	1
●しょうゆ	0.65
●塩	0.02
●ごま油	0.3
●削り節・水	120
●もやし	50
●ごま(白)	9
●にんじん	8
●にんにく	0.2
●しょうゆ	2.5

エネルギー 591kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.4g

火	
14	はいがパン ギョウにゅう いわしのかば焼き いわしのかば焼き からししょうゆあえ ごじる
●いわしのかば焼き	2枚
●いわし	2
●でんぶん	1
●米粉	0.6
●揚げ油(米油)	2.5
●しょうが	2.1
●しょうゆ	0.7
●砂糖	0.3
●みりん	0.3
●でんぶん	12
●削り節・水	10
●からししょうゆあえ	45
●もやし	5
●にんじん	1.5
●しょうゆ	0.1
●塩	0.05
●からし	0.05
●呉汁	10
●だいた	5
●油揚げ	20
●だいこん	10
●ねぎ	7
●にんじん	5
●ごぼう	6
●淡色辛みそ	2
●赤色辛みそ	110

エネルギー 614kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.3g

水	
15	はいがパン ギョウにゅう じゃがいものソテー ブルーンはっこうにゅう
●ポークカレー	20
●豚肉	50
●じゃがいも	60
●たまねぎ	20
●にんじん	0.5
●しょうが	0.2
●にんにく	0.7
●米油	8
●小麦粉	7
●マーガリン	1
●カレー粉	2
●トマトケチャップ	3
●中濃ソース	2
●しょうゆ	0.85
●塩	80
●ごま酢あえ	6
●切干しいんじん	4
●にんじん	3
●ごま(白)	2.5
●しょうゆ	1.5
●砂糖	1.5
●酢	2.2
●ブルーンはっこう乳	200ml

エネルギー 688kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.8g

木	
18	くるパン ギョウにゅう ホワイトシチュー やさいソテー アップルコンポート
●ホワイトシチュー	25
●鶏肉	50
●じゃがいも	60
●たまねぎ	12
●にんじん	7
●ごま(白)	0.7
●米油	2.5
●小麦粉	2.5
●マーガリン	2.5
●牛乳	25
●豆乳	15
●脱脂粉乳	4
●塩	0.7
●こしょう	0.02
●水	20
●野菜ソテー	40
●キャベツ	8
●スイートコーン(ホール)	6
●にんじん	0.1
●にんにく	0.5
●米油	0.25
●黒こしょう	0.01
●アップルコンポート	35

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.0g

給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

★給食費の納付は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービスまたは学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。

★振替日前日までに口座への入金をお願いします。

★残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンスストアまたは金融機関等の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。

★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

令和5年度3月期

令和6年3月29日(金)

学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いします。

給食費のお問合せは、お通いの学校または
 教育委員会事務局 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

ひなまつり

3月3日はひなまつりです。「桃の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長を願う日です。

ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、ひなあられなどを食べる風習があります。

ひなあられは、関西では、餅をくだいて作ったあられですが、関東では、米粒をあぶったものが一般的です。

参考: 和の行事を楽しむ絵本(永岡書店)

表示 栄養強調表示編

不足やとり過ぎが気になる栄養素は、栄養強調表示を参考に選ぶことができます!

「カルシウムたっぷり」って、栄養強調表示がしてあるこっちが良いんじゃない?

栄養強調表示の例

高い・含む

- 鉄分プラス
- 食物繊維2倍

低い・含まない

- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- 低脂肪

食品表示クイズ

～O×を考えてみよう!～

①カルシウムたっぷりって、数値の基準があるの?

②ノンカロリーは、0キロカロリーってこと?

食品表示クイズの解説は横浜市のWebサイトを確認! 食品表示に関する役立つ情報をたくさん掲載しています。

横浜市 Webサイト

横浜市医療局 食品衛生課

※左側は広告欄です。横浜市学校給食の掲載内容とは関係ありません。