



今月の指導目標
好き嫌いなく何でも食べることができる

学校給食基準献立予定表

- さらいな食べものでも少しずつ食べましょう。
● 夏に美味しい食べものについて知り、進んで食べましょう。
● 赤・黄・緑の食べものの働きを知り、バランスよく食べましょう。

はま菜ちゃん
「はま菜ちゃん」は横浜生まれの野菜や果物のシンボルマークです。
横浜市では、「新鮮でおいしい」「質がよい」などと認められた野菜や果物の中から30品目を横浜ブランド農産物「はま菜ちゃん」として認定しています。

横浜市内小中学校
家庭配布用
一人分の目安量 (g) 及び栄養量は、中学生の数値です。
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。

Table 1: チーズパン 牛乳 スパゲティマトソース ひじきサラダ. Lists ingredients like スパゲティ, キャベツ, きゅうり, etc.

Table 2: 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢あえ みそ汁. Lists ingredients like いわし, 小麦粉, しょうゆ, etc.

Table 3: ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, きゅうり, etc.

Table 6: 五目ずし 牛乳 すましそうめん えだまめ. Lists ingredients like 油揚げ, 煮干し, 鶏肉, etc.

Table 7: 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ. Lists ingredients like じゃがいも, 鶏肉, じゃが芋, etc.

Table 8: はいがごはん 牛乳 ジャガマーボー わかめスープ. Lists ingredients like ジャガイモ, 豚肉, じゃがいも, etc.

Table 9: 黒パン 牛乳 あじフライイライ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ. Lists ingredients like あじフライ, 鶏卵, 小麦粉, etc.

Table 10: チキンライス 牛乳 コーンスープ ミックスフルーツ. Lists ingredients like チキンライス, 鶏肉, コーン, etc.

Table 13: はいがごはん 牛乳 豚肉のコチジャン炒め とうがんのスープ. Lists ingredients like 豚肉, たまねぎ, とうがんとん, etc.

Table 14: ローレルパン 牛乳 きびなごフライ ゆでとうもろこし クリームスープ. Lists ingredients like きびなご, 豚肉, たまねぎ, etc.

Table 15: ごはん 牛乳 豚肉と切干しいこの煮物 みそ汁 焼きのり. Lists ingredients like 豚肉, 切干しいこ, みそ汁, etc.

Table 16: はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか. Lists ingredients like チリコンカーン, チリパウダー, キャベツ, etc.

Table 17: 麦ごはん 夏野菜のカレー わかめサラダ プルーンはっこり乳. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, etc.

夏バテを予防しましょう ~水分のとり方~

暑くなると、食欲が落ちたり元気がなくなったりしがちです。急な暑さに、体の調節が追いつかないために起こります。夏バテ対策の一つに、上手な水分のとり方があります。

- ① のどが渇いたと感じた時には、すでに脱水が始まっています。こまめに水分をとりましょう。
② 多く汗をかくようであれば、塩分が入った飲料を選びましょう。
③ 冷たすぎる飲み物は吸収がよくありません。5℃~15℃の温度がよいといわれています。



楽しい夏休みが始まります。よい汗をかき、上手な水分補給を行って、暑い日を楽しめるようご家庭でもご配慮ください。

給食費の口座振替手続きはお済みですか？

学校給食費は、保護者の方に月額4,000円を5月から3月までの11回払いでご負担いただいています。
納付は口座振替をお願いしていますので、手続きがお済みでない方は学校で配布した「口座振替依頼書(兼自動払込利用申込書)」により、金融機関の窓口で手続きをお願いします。