

●献立表の見方●

一人分の目安量(※)及び栄養価は、中学年の数値です。※学校行事などの献立で献立を変更したり、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



パラスイマー

食に関する指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり……進んで楽しい食事の場をつくることの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

エネルギーのもとになる黄の食べ物

食べ物には、体の中での働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。黄の食べ物はおもにエネルギーのもとになり、赤の食べ物はおもに体をつくるもとになり、緑の食べ物はおもに体の調子を整える働きをします。黄の食べ物は、米、パン、めん類、いも類、さとう、油、マーガリンなどです。わたしたちの体は、歩いたり、走ったり、話したり、食べたり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、心臓が動き、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。しっかり食べて、勉強も運動も頑張りますよ。

※資料 編集 わたしたちの健康科 5.6年生

今月分から給食費が変わります。

食材価格が高騰しており、必要経費等を踏まえた給食費を算出するため、平成30年9月の給食費から改定させていただきます。

Table showing fee changes: 平成30年4月から7月分まで 月額4,000円 vs 平成30年9月分以降 月額4,600円

アレルギー等で牛乳を飲まない場合など、上記の月額と異なる場合があります。学校給食費徴収決定通知書を5月にお渡ししています。改定の内容等、詳細については、そちらをご覧ください。

Table showing monthly fee breakdown for 平成30年度 (e.g., 9月 10月 11月 12月)

※給食費の徴収は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きが済んでいない方は、学校で配付している「現金お支払用紙」または「現金振替用紙(現金書留)」により、金額の窓口にてお手続きをお願いいたします。

イーオの食べきりワンポイント

「食品ロス」を減らすため、小さなことから始めませんか?

「バラ売り」や「食べきりサイズ」を活用して、必要なだけ買おう!



横浜市資源循環課 3R推進課 〒223-0017 横浜市中区港町1-1 TEL 045-3593 FAX 661-5834

3 麦ごはん 牛乳 煮魚 即席漬. Menu items and ingredients list.

4 麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ. Menu items and ingredients list.

5 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜スープ なし(5分). Menu items and ingredients list.

6 ごはんごはん(麦ごはん) 牛乳 ししゃもフライ かきたま汁. Menu items and ingredients list.

7 ナン 牛乳 カレーピンスズチュー わかめサラダ フローズンヨーグルト. Menu items and ingredients list.

10 チーズパン 牛乳 ツナとごまつなのスパゲティ スパイシー豆 冷凍パンアツパル. Menu items and ingredients list.

11 はいがごはん 牛乳 あじの干物 ごまじょうゆあえ 豚汁 焼きのり. Menu items and ingredients list.

12 はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳. Menu items and ingredients list.

13 ぶどうパン 牛乳 魚の手しらすあえ ホイルキャベツ 卵トマトのスープ. Menu items and ingredients list.

14 ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁のりのつくだ煮. Menu items and ingredients list.

和食の優れた特徴. Text describing the benefits of traditional Japanese food.

18 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ みそ汁. Menu items and ingredients list.

19 はいが食パン 牛乳 テリコンカン コーンサラダ ぶどう. Menu items and ingredients list.

20 麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ. Menu items and ingredients list.

21 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切干しいごんの煮物 月見汁. Menu items and ingredients list.

25 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ すまし汁. Menu items and ingredients list.

26 黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ ミックスフルーツ. Menu items and ingredients list.

27 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ぶりかけ. Menu items and ingredients list.

28 鶏ごぼうごはん(はいがごはん) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁. Menu items and ingredients list.