

食に関する 指導のねらい

環境を整えて和やかな会食... 会食にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる かげに負けない緑の食べ物... かげに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

病気に負けない体をつくる緑の食べ物

食べ物、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られます。緑のグループの食べ物は、ビタミンという栄養素が含まれていて、皮ふや粘膜をじょうぶにしてかげなどの病気を防ぐ働きがあります。緑の食べ物は、にんじん・ごまつな・ほうれんそう・かぼちゃ・かぶなどの野菜やりんご・みかんなどの果物、しめじやえのきたけなどのきのこです。季節にとれる野菜や果物、きのこはおいしく、栄養もたくさんあるので給食でも多く使われています。緑のグループの食べ物を食べて元気にすごしましょう。

参考：バランスイナカード (横浜市教育局)

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

給食費の口座振替は、毎年5月から翌年3月までの11か月、毎月29日(月曜は休日)に行います。なお、振替日が休日や金融機関の休業日の場合、翌営業日となります。

平成30年度の口座振替日(お早めに口座への入金をお願いいたします。)

Table with 4 columns: 平成30年度12月期, 平成31年1月4日(金), 平成30年度2月期, 平成31年2月28日(木)

※残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促と一緒に郵送する納入通知書により、金融機関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(コンビニエンスストアでのお支払いはできません)。※給食費の納付は口座振替でお願いをしています。口座振替のお手続きが済みでない方は、学校で対応している横浜南高等学校給食費口座振替専用振替書(前払)を利用申込書により、金融機関の窓口にてお手続きをお願いいたします。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。今後ともご理解ご協力をお願いいたします。



献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、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

3 ごはん 牛乳 チリコンカン キャベツサラダ グレーゼリー

4 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 黒みつかん

5 はいがごはん 和風カレー ごま酢あえ ブルーンはっごう乳

6 ぶどうパン 牛乳 スパゲティ ごまつな スパゲティ かぶのスープ煮 チーズ

7 茶飯 牛乳 みそでん 煮びたし みかん

10 はいがごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 納豆

11 ほうとう 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みかん

12 はいがごはん 牛乳 コロッケ ポリンドキヤベツ ポルシチ

13 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳 さばのあんかけ 呉汁

14 はいがごはん 牛乳 ツナをほろ 五目豆 すまし汁

17 パンブレード 牛乳 ミックスフライ あったかスープ フルーツポンチ風デザート

18 はいがごはん 牛乳 豚肉とだいたいの煮物 豚香あえ だいずとじゃこの炒り煮

19 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのあんかけ 焼きのり

20 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼろソテー りんご

21 麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁

インフルエンザを防ごう! 石けんて手をあらおう... せきエチケットをまもろう... マスクをつける... せきやくしゃみをする時は、人に向けず、ティッシュなどで口や鼻をおおう... はな水、ツバやタンをふいたティッシュは、フタのあるゴミ箱にすてる

和食の優れた特徴 栄養バランスのよさがもたらす健康的な食生活... 和食文化の継承... 食文化の継承... 食文化の継承

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? 買い手前に冷蔵庫をチェック! リストアップして計画的に買い物しよう。