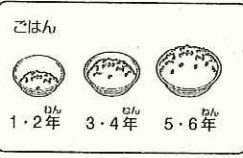
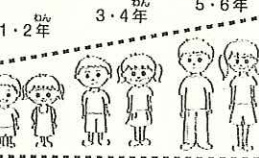


食に関する 指導のねらい

寒さに負けない食事……寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
自分の体にあった食事の量……自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

自分のからだに合った食事の量を知ろう

必要な栄養の量は、年齢や体の大きさ、どれくらい運動するかにより違います。そのため、給食の量も低学年・中学年・高学年で分かれています。体が成長すると食べる量も増えます。



写真：パラスイ〜ナワーク

節分の行事食

節分は「立春」の前日であり、今年は2月3日です。節分には、豆をまいたり、いわしの料理を食べる習慣があります。昔は、形の見えない災害、病気、飢饉など、人間の想像力を越えた恐ろしい出来事は鬼の作業と考えられてきました。そこで、五穀の中でも邪気をはらうといわれる大豆と鬼を追い払いました。また、鬼は、いわしのにおいと粒のトゲが苦手とされていたので、粒にいわしの頭を刺したものを玄関先に飾る風習もあります。2月は給食でも大豆や大豆製品を使った献立を多く取り入れています。



1 ごはん 牛乳 煮魚 揚げだいたす

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 煮魚 (46), 揚げだいたす (40), and 豚汁 (10).

エネルギー 666kcal たん白質 29.9g

4 ソフトフランス 牛乳 サーモンフライ じゃがいものソテー ミネストローネ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like サーモンフライ (60), じゃがいものソテー (40), and ミネストローネ (25).

エネルギー 658kcal たん白質 26.5g

5 麦ごはん 牛乳 二色そば(肉) 二色そば(卵) すまし汁 豆乳アイス

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 二色そば(肉) (30), 二色そば(卵) (45), and すまし汁 (10).

エネルギー 702kcal たん白質 26.2g

6 サンマー麺 (=ホットラーメン) + サンマー類の具 牛乳 魚のカレー揚げ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like サンマー麺の具 (15), 魚のカレー揚げ (30), and 小麦粉 (10).

134種 - 636kcal たん白質 28.0g

7 ごはん 牛乳 魚のチリソースあえ ゆで野菜 中華スープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 魚のチリソースあえ (40), ゆで野菜 (30), and 中華スープ (20).

エネルギー 613kcal たん白質 22.7g

8 はいがごはん 牛乳 生揚げとだいごんの煮物 ごまじょうゆあえ 給豆

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like はいがごはん (40), 生揚げとだいごんの煮物 (2.7), and 給豆 (45).

エネルギー 649kcal たん白質 26.7g

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 045-662-2641

12 ひじきごはん(はいがごはん) 牛乳 いさぎ揚げごはん 具汁

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ひじきごはんの具 (4), いさぎ揚げ (40), and 具汁 (10).

エネルギー 671kcal たん白質 26.7g

13 食パン 牛乳 ツナのカレー炒め 和風ポトフ ぼんかん

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ツナのカレー炒め (20), 和風ポトフ (20), and ぼんかん (1個).

エネルギー 601kcal たん白質 25.7g

14 ごはん 牛乳 はいがごはんに中華炒め ワンタンスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like はいがごはんに中華炒め (10), ワンタンスープ (10), and 豚肉 (10).

エネルギー 689kcal たん白質 24.7g

15 茶めし(しょうゆ味) 牛乳 きつねうどん そぼろ煮

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like きつねうどん (45), そぼろ煮 (10), and 豚肉 (10).

エネルギー 659kcal たん白質 25.9g

18 ツイストロールパン 牛乳 ハンバーグマトソース ポイルドキャベツ ヌードルスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ツイストロールパン (80), ハンバーグマトソース (10), and ポイルドキャベツ (40).

エネルギー 634kcal たん白質 29.5g

19 親子丼(麦ごはん) 牛乳 具汁 黒みつかん

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 親子丼の具 (45), 具汁 (10), and 黒みつかん (8).

エネルギー 616kcal たん白質 25.2g

20 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーはっこう乳

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ポークカレー (25), ごま酢あえ (6), and ブルーはっこう乳 (200ml).

エネルギー 746kcal たん白質 21.3g

21 ロールパン 牛乳 揚げきょうざ 豆乳チャンポン セとか

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 揚げきょうざ (3個), 豆乳チャンポン (50), and セとか (1/4個).

エネルギー 732kcal たん白質 29.5g

22 はいがごはん 牛乳 ツナをぼろ 沢煮焼 白玉ぜんざい 手巻きわり

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ツナをぼろ (20), 沢煮焼 (15), and 白玉ぜんざい (25).

エネルギー 719kcal たん白質 29.4g

25 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 麻婆豆腐 (120), 中華あえ (45), and 小麦粉 (10).

エネルギー 667kcal たん白質 27.3g

26 パターブレッド 牛乳 カレービーンズシチュー ごぼろ汁 ミックスフルーツ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like パターブレッド (20), カレービーンズシチュー (10), and ごぼろ汁 (25).

エネルギー 706kcal たん白質 25.7g

27 麦ごはん 牛乳 さばのたたき揚げ さつま汁 こんぶのつくた煮

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like さばのたたき揚げ (50), さつま汁 (10), and こんぶのつくた煮 (2).

エネルギー 676kcal たん白質 24.6g

28 ココアブレッド 牛乳 米粉シチュー ホットマリネ しらめひ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ココアブレッド (25), 米粉シチュー (25), and ホットマリネ (30).

エネルギー 578kcal たん白質 23.4g

よこはま学校食育財団のお知らせ
献立ページ
「食育ひろば」
「食育ひろば」はこちら