

※一人分の目安量(6)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替えたり、お楽しみしたりすることがありますのでご了承ください。



バランスイナ

食に関する指導のねらい

楽しく食食……これまでの給食の実践を生かし和やかに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合わせて食することができる

一年間の食事の仕方やとり方を振り返りましょう

給食をおいしく楽しく食することができましたか？

一年間の食事の仕方やとり方を振り返り、できたものに○をつけましょう。

- よくかんで食べた。
  - 自分の体に合った食事の量を食べることができた。
  - 黄・赤・緑の食べ物はたらさがわかった。
  - 好き嫌いせず、なんでも食べるようになった。
  - いろいろな食べ物の名前がわかった。
- 栄養のバランスの取れた食事をするることによって、体をよりよく成長させることができます。これからも主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスの取れた食事にしましょう。



参考文献：バランスイナネットワーク、たのしい食事・つながる食育

ひなまつりの行事食

ひなまつりには、ちらしずしを作ることが多いです。

これは、ちらしずしに使う材料に意味があるようです。

えびは長生き、れんこんは先が見通せるように、豆は健康に暮らせるようになど縁起がよい食材が祝いのお席にふさわしく、旬の葉の花や三つ葉でさらに季節感や華やかさが加わり、ひなまつりの定番になったようです。

給食でも、炒り卵を葉の花に見立てた、「菜の花ずし」を提供します。



参考：(公財)よこはま学校食育財団HP  
作ってみよう給食の献立→季節の献立→旬を味わおう、春1

1 ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー

●チリコンカーン	35	●かんぴょうのソテー	30
牛肉(ひき)	17	キャベツ	5
だいず	60	スイートコーン	0.2
たまねぎ	20	にんにく	0.2
トマト(缶)	20	かんぴょう	0.2
にんにく	0.3	米油	0.25
米油	0.7	塩	0.02
小麦粉	2.2	黒こしょう	
トマトケチャップ	6		
中濃ソース	2.5		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.8		
ごしょう	0.03		
チリパウダー	0.3		
水	12		

エネルギー 688kcal たん白質 25.3g

4 はいがごはん ポークカレー ブルーはっごろう乳

●ポークカレー	25	●甘酢あえ	3
じゃがいも	50	にんじん	2.3
たまねぎ	60	しょうゆ	6.6
にんじん	0.5	砂糖	1.5
しょうゆ	2.0	酢	2
にんにく	0.2		
米油	0.7	●ブルーはっごろう乳	200ml
小麦粉	8		
マーガリン	7		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3		
しょうゆ	2		
塩	1		
水	80		

エネルギー 727kcal たん白質 20.7g

5 菜の花ずし(酢めし) すまし汁 麦茶 いちごヨーグルト

●菜の花ずしの具(さけそぼろ)	30	●すまし汁	20
さけ(フレーク)	2	絹ごし豆腐	10
凍り豆腐(細)	2	はんぺん(紅白)	10
ごま油	10	えのきたけ	10
ごま(白)	1	ねぎ	5
ごま(黒)	1	糸みつば	3
砂糖	0.7	かんぴょう	2
酒	1	しょうゆ	0.5
塩	0.5	しょうゆ	0.8
水	5	削り節・だし昆布	120
麦茶	100ml		
いちごヨーグルト	80		

エネルギー 567kcal たん白質 23.0g

6 ごはん 牛乳 さんまのかき焼き だいずの磯煮 みそ汁

●さんまのかき焼き	2	●だいずの磯煮	6
さんま	2	だいず	2
でんぷん	3	油揚げ	2
揚げ油(米油)	10	にんじん	10
しょうゆ	0.5	ひじき	2
しょうゆ	4	米油	0.5
砂糖	2.8	しょうゆ	2.8
みりん	1.3	砂糖	1.3
でんぷん	0.3	みりん	0.5
水	10	削り節・水	6
みそ汁	4		
油揚げ	2		
ごま油	8		
切干しだいこん	2		
淡色辛みそ	6		
赤色辛みそ	2		
削り節・水	120		

エネルギー 699kcal たん白質 24.3g

7 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ

●ソース焼きそば	45	●中華あえ	40
むし中華めん	5	だいこん	5
揚げ油(米油)	20	にんじん	5
豚肉	20	しょうゆ	1
キャベツ	35	砂糖	2
もやし	50	酢	1
たまねぎ	30	ごま油	0.2
にんじん	15	ごま油	0.2
にら	5		
青のり	0.2	●ミックスフルーツ	25
米油	0.7	パイナップル(缶)	25
中濃ソース	8	黄桃(缶)	15
スターソース	3	りんご(缶)	2
塩	0.3	砂糖	2
ごしょう	0.02	水	20

エネルギー 654kcal たん白質 21.1g

8 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 湘南ゴールド

●麻婆豆腐	120	●中華あえ	45
大豆豆腐	20	もやし	5
豚肉(ひき)	20	にんじん	10
しょうゆ	20	サラダ用にんじん	6
ねぎ	20	ごま油	2
しょうが	0.5	ごま(白)	2.8
にんにく	0.1	しょうゆ	0.9
米油	0.7	砂糖	2.2
トマトケチャップ	2	ごま油	0.1
しょうゆ	3.5	ごま油	0.2
砂糖	1		
淡色辛みそ	4	●湘南ゴールド	140
赤色辛みそ	2		
アンプンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		
ごま油	0.3		
でんぷん	1.5		
水	20		

エネルギー 666kcal たん白質 27.4g

11 ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ ミックスビーンズサラダ 野菜スープ

●ミックスフライ	1	●野菜スープ	10
えびフライ	1	豚肉	15
ししゃもフライ	1	じゃがいも	30
揚げ油(米油)	1.5	キャベツ	30
中濃ソース	1.5	たまねぎ	20
ウスターソース	1.5	にんじん	15
●ミックスビーンズサラダ	25	にんじん	15
ミックスビーンズ(缶)	25	しょうゆ	1
スイートコーン	10	塩	0.9
きゅうり	3	ごしょう	0.03
たまねぎ	0.3	豚骨・水	120
砂糖	5		
酢	1.5		
米サラダ油	2.5		
しょうゆ	0.5		
塩	0.3		

エネルギー 673kcal たん白質 27.8g

12 赤飯 牛乳 さわらのあんかけ きんぴら かきたま汁 ごま塩

●さわらのあんかけ	60	●かきたま汁	20
さわら	3	鶏とじ豆腐	15
でんぷん	3	ごま油	9
揚げ油(米油)	3.5	ごま(白)	8
しょうゆ	2.8	しょうゆ	1
砂糖	1	みりん	0.8
みりん	0.3	水	0.5
でんぷん	10		
水	10		
●きんぴら	25	●ごま塩	2
ごぼう	10	ごま(黒)	0.2
にんじん	10	ごま(白)	2
つぎにんにく	15	塩	0.2
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.8		
ごま(黒)	1		
ごま(白)	0.5		
砂糖	1		
みりん	0.5		
酒	0.5		

エネルギー 721kcal たん白質 29.8g

13 はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ ひじきゼリー

●ビビンバ(肉)	50	●わかめスープ	20
豚肉	10	木綿豆腐	10
ねぎ	0.5	ねぎ	10
しょうが	0.2	えのきたけ	10
にんにく	0.5	わかめ(生)	3
米油	0.7	しょうゆ	1
しょうゆ	2	しょうゆ	1
砂糖	1.3	酒	0.5
酒	1.3	ごしょう	0.75
コチジャン	1.3	ごま油	0.02
●ビビンバ(野菜)	40	ごしょう	0.9
もやし	6	ごま油	0.3
ごま油	9	削り節・水	120
ごま(白)	2.2		
ごま(黒)	2		
にんにく	0.2		
しょうゆ	2.2		
ごま(白)	2		

エネルギー 623kcal たん白質 26.3g

14 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 しらめひ

●あげパン	86	●野菜のスープ煮	25
ロールパン	86	生揚げ	60
揚げ油(米油)	3	じゃがいも	50
きん粉	3	たまねぎ	30
グラニュー糖	2	キャベツ	35
塩	0.03	にんじん	20
		パセリ	0.3
		しょうゆ	1
		酒	0.5
		塩	1.2
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	60

エネルギー 637kcal たん白質 23.5g

15 麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 煮びなし だいずとじゃこの炒り煮

●生揚げのそぼろ煮	60	●煮びなし	45
生揚げ	4	もやし	10
しょうゆ	4	ごま油	2.5
砂糖	3	しょうゆ	0.1
水	10	塩	0.2
豚肉(ひき)	20	削り節	0.1
じゃがいも	40		
たまねぎ	40		
にんじん	17		
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	10
しょうゆ	4.5	だいず(水煮)	3
みりん	1.5	ちりめんじゃこ	3
塩	0.1	ごま(白)	0.1
でんぷん	1.2	しょうゆ	0.8
削り節	20	砂糖	0.8
水	20	酒	0.5

エネルギー 653kcal たん白質 28.3g

(公財)よこはま学校食育財団 ホームページのご案内

よこはま学校食育財団では、給食物資の産地やアレルギーに関する情報、各学校の給食の様子や給食献立の作り方などを発信しています。また、親子料理教室の開催などもこちらでお知らせしています。

公益財団法人 よこはま学校食育財団

HOME | お問い合わせ | 関連リンク | サイトマップ | アクセス



財団ホームページはこちら

メニュー

献立・産地・アレルギー

- ▶ 献立・産地・アレルギー
- ▶ 基準献立
- ▶ 産地情報
- ▶ アレルギー情報
  - ・アレルギー食品基礎講座
  - ・今月の加工食品・アレルギー情報の見方
  - ・特定原材料7品目
  - ・特定原材料に準ずる20品目
  - ・食物アレルギー物質関係用語一覧
  - ・基準献立用(加工食品)・食物アレルギー対応
- ▶ こんな種類があります
  - ・パン・米飯!
  - ・パンの紹介
  - ・ごはんの紹介

学校名を入れると該当ブロックの前月と当月の給食献立表を見ることができます。

また、使用物資のアレルギーに関する情報(特定原材料7品目【小麦・卵・乳・えび・かに・落花生】と特定原材料に準ずる20品目)についても確認することができます。

「作ってみよう給食の献立」の「学校ごと」のページでは、各校の1食分の給食の写真やおすめのレシピを紹介しています。

また、「献立ごと」や「お弁当に おすすめ」のページでは家庭で作しやすい量や料理法に直した給食レシピを紹介しています。お子さんに給食献立をリクエストされた時は是非ご覧ください。

メニュー

- 食育ひろば
- ▶ 食育の推進
- ▶ 作ってみよう!給食の献立
- ▶ 地産地消の取り組み
- ▶ 親子料理教室
- ▶ 学校向けの活動
- ▶ 給食室ボイス
- ▶ その他の食育活動