

食に関する指導のねらい

協力して食事の場づくり...進んで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

小学校給食費納入のご案内
9月期の口座振替は9月29日(水)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

アレルギー情報はこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ https://ygs.or.jp



エネルギーのもとになる黄の食べ物
食べ物、体の中の働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

水
1日(水) 給食なし

木
2 黒パン 牛乳
米粉シチュー なし
●米粉シチュー
鶏肉 20
じゃがいも 40
たまねぎ 50
にんじん 15
さやいんげん 5
米油 0.7
牛乳 30
豆乳 30
脱脂粉乳 5
酒 0.8
こしょう 0.02
バター 0.5
米粉 3
水 20

金
3 麦ごはん 牛乳
麻婆なす
にらたまスープ
●麻婆なす
豚肉(ひき) 15
乾燥大豆(粒) 2
なす 55
米油 3
ねぎ 10
にんじん 10
しょうが 10
しょうゆ 0.8
にんにく 0.3
米油 0.5
しょうゆ 3
砂糖 1
バター 1
赤色辛みそ 1
テンメンジャン 1
トウバンジャン 0.2
ごま油 0.2

月

火

6 チーズパン 牛乳
スパゲティマトソース
野菜サラダ ミックスフルーツ
●スパゲティマトソース
スパゲティ 35
まぐろ油漬(7レク) 30
たまねぎ 40
トマト(缶) 30
トマト 20
ズッキーニ 10
にんにく 0.3
オリーブ油 0.7
トマトケチャップ 7
塩 1.1
黒こしょう 0.03
パジル(乾) 0.05

7 麦ごはん 牛乳
豆じゃが
からししょうゆあえ
●豆じゃが
だいず 17
豚肉 10
凍り豆腐 3
じゃがいも 55
にんじん 15
こんにゃく 15
米油 0.7
しょうゆ 6.3
砂糖 1.5
みりん 1
水 25

8 ごはん 牛乳
回鍋肉 卵とトマトのスープ
グレープゼリー
●回鍋肉
豚肉 30
しょうゆ 0.5
酒 0.5
キャベツ 65
ねぎ 10
ピーマン 7
しょうが 5
米油 0.2
にんにく 0.1
米油 0.7
しょうゆ 3.5
砂糖 1
酒 2
赤色辛みそ 2
酒 2
テンメンジャン 1
トウバンジャン 0.2
でんぷん 1
水 2

9 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳
ぶどう豆
みそ汁
●豚角煮丼の具
豚肉(角) 40
うずら卵(缶) 17
ねぎ 15
こまつな 9
しめじ 8
にんにく 0.1
米油 0.7
しょうゆ 5
砂糖 1
みりん 1
酒 2
黒こしょう 0.02
でんぷん 0.2
水 3

10 丸パン 牛乳
魚フライ ラタトゥイユ
クリームスープ
●魚フライ
メルルーサフライ 80
揚げ油(米油) 2
●ラタトゥイユ
ベーコン 1
トマト(缶) 20
たまねぎ 20
なす 10
ズッキーニ 10
ピーマン 5
にんにく 0.2
オリーブ油 0.5
塩 0.35
黒こしょう 0.02

13 はいがごはん 牛乳
ピビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル)
わかめスープ
●ピビンバ(肉)
豚肉 45
ねぎ 15
しょうが 0.5
にんにく 0.2
米油 0.5
しょうゆ 2.3
砂糖 1.2
酒 1
コチジャン 1.1

14 ごはん 牛乳
さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ
とうがんのすまし汁
●さばのみそ煮
さば 60
しょうが 1.2
しょうゆ 3.5
にんにく 0.8
淡色辛みそ 2.8
赤色辛みそ 1.8
みりん 1.5
酒 10

15 食パン 牛乳
ツナサンドの具
野菜のスープ煮
ぶどう
●ツナサンドの具
まぐろ油漬(7レク) 40
チーズ(角) 5
たまねぎ 16
にんじん 7
米油 0.5
砂糖 0.8
酢 2
塩 0.05
こしょう 0.01

16 はいがごはん 牛乳
ポークカレー ごま酢あえ
プルーンはっこう乳
●ポークカレー
豚肉 15
じゃがいも 55
たまねぎ 60
にんじん 15
しょうが 0.5
にんにく 0.3
米油 0.7
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 0.9
水 80

17 麦ごはん 牛乳
肉そぼろ 磯香あえ
月見汁
●肉そぼろ
豚肉(ひき) 25
乾燥大豆(粒) 3
にんじん 15
しょうが 0.5
しょうゆ 4.5
砂糖 1.5
みりん 1
酒 1

献立表の見方
一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。
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。

21 ぶどうパン 牛乳
メヒカリフライ
じゃがいものソテー
野菜スープ
●メヒカリフライ
メヒカリフライ 45
揚げ油(米油) 2

22 はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
みそ汁 納豆
●豚肉と野菜のしょうが炒め
豚肉 25
たまねぎ 45
キャベツ 35
こまつな 9
にんじん 7
しょうが 1.5
米油 0.7
しょうゆ 3
みりん 1
酒 1
塩 0.1
でんぷん 1
水 1.5

古代の塩「藻塩焼き」
和食の五味で塩味を感じる代表的な調味料に塩があります。
日本の古代の塩作りは、海藻を利用する「藻塩焼き」とよばれる方法でした。
藻塩焼きは、海藻(ホンダワラ)に海水をかけながら干して焼き、その灰塩と海水を土器で煮つめたとされま

24 栄養満点丼(ごはん) 牛乳
きびなごフライ
具
●栄養満点丼の具
牛肉(ひき) 25
にんじん 10
こまつな 9
にんにく 0.4
しょうが 0.3
しらたき 15
ひじき 2
ごま(白) 2
ごま油 0.5
しょうゆ 3
砂糖 0.4
酒 1
チキンピジョン 3
水 5

27 ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
きゅうりの梅肉あえ
すまし汁
●かつおのごまみそあえ
かつお(角) 50
凍り豆腐 5
でんぷん 6
揚げ油(米油) 6
ごま(白) 3
しょうが 0.9
しょうゆ 1.7
砂糖 1.5
旨みそ 5
酒 1
水 18

28 ナン 牛乳
カレービーンズシチュー
コーンサラダ
黄桃コンポート
●カレービーンズシチュー
豚肉 20
だいず 17
チーズ(角) 3
じゃがいも 40
たまねぎ 50
にんにく 0.1
米油 0.7
小麦粉 2.5
マーガリン 2.5
カレー粉 0.7
トマトケチャップ 1
中濃ソース 2
しょうゆ 1
塩 0.55
水 50

29 ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
即席漬
みそ汁
●いわしのかば焼き
いわし 2枚
でんぷん 2
米粉 1
揚げ油(米油) 1
ごま(白) 0.6
しょうが 0.6
砂糖 3
みりん 1.5
でんぷん 0.3
水 12

30 にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳
凍り豆腐のそぼろ煮
すまし汁
●にんじんごはんの具
にんじん 30
油揚げ 5
ごま(白) 1
しょうゆ 2
砂糖 1
みりん 0.5
塩 0.3
削り節・水 10

塩 現代の塩
「イオン交換膜製塩法」
日本は岩塩などの塩資源に恵まれていないので、海水から塩を作っています。
現在、日本で作られている塩の大半は「イオン交換膜製塩法」によるものです。
電気の力を使い、海水から濃い塩水を作ります。その後、真空の釜で煮つめ、結晶になった塩を乾燥させます。

【 2日~13日の給食について 】 登校班Aの給食日: 2日(木)、6日(月)、8日(水)、10日(金)
登校班Bの給食日: 3日(金)、7日(火)、9日(木)、13日(月)