

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



食べ物は、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。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、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、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

水

1 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like chicken, potatoes, cabbage, and rice.

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

木

2 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like beef, cod, and soy sauce.

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

金

3 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like pork, carrots, and soy sauce.

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

月

火

6 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からのしょうゆあえ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like soybeans, potatoes, and soy sauce.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

7 丸パン 牛乳 魚フライ ラトウユウ クリームスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like fish, radish, and cream.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

8 麦ごはん 牛乳 麻婆なす いらたまスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like beef, eggplant, and soy sauce.

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

9 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like tuna, vegetables, and grapes.

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

10 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like pork, beans, and miso.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

13 チーズパン 牛乳 スパゲティソース ミックスフルーツ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like spaghetti sauce and mixed fruits.

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

14 はいがパン 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like chili con carne and hijiki.

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

15 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like salmon, pickles, and miso.

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

16 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ 月見汁

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like ground meat, sea breeze dressing, and moon-viewing soup.

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

17 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

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like curry beans, corn salad, and peach compote.

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

献立表の見方 (How to read the menu table) section with explanatory text and a small illustration.

21 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

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like salmon, sesame dressing, and dashi.

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

22 ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレープゼリー

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like ground pork, soup, and grape jelly.

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

塩 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。

24 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

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like bonito, miso, and pickled cucumbers.

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

27 はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like beef, hijiki namul, and wakame soup.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

28 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

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like carrots, frozen tofu, and dashi.

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

29 ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ ジャがいものソテー チーズ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like french fries, potatoes, and cheese.

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

30 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

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes ingredients like pork, vegetables, ginger stir-fry, and natto.

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」

「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。



参考文献 兵庫県赤穂市HP他