

●献立表の見方
※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)よこしま学校食育財団 045-662-2541

食に関する指導のねらい

給食の衛生...給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ...よくかむことの大切さを知る

よくかんで食べていますか

よくかんで食べると、
○消化を助ける ○頭の働きをよくする ○むし歯を予防する
○味がよくわかる ○食べ過ぎを予防する
など体によいことがたくさんあります。



一口30回くらいかむことが理想とされています



参考:バランスイナワーク (県庁学校教育委員会)

30年9月分から給食費が変わります

食材価格が高騰しており、必要な栄養価等を満たした給食を実現するため、平成30年9月の給食費から改定させていただきます。

改定後の給食費

Table showing revised school lunch fees: 平成30年4月から7月まで 月額4,000円(税別), 平成30年9月以降 月額4,600円

アレルギー等で牛乳を飲まない場合など、上記の月額と異なる場合があります。
学校給食費徴収部(〒220-8565)までお申し立てしています。
改定の内容等、詳細についてはそちらをご覧ください。

学校給食は皆さまが納付する給食費で食料を購入しています。今後ともご理解と協力をお願いいたします。

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?

冷蔵庫の中を定期的に確認して、使い忘れがないかチェック!



横浜市資源循環局3R推進課 7-23-0017 横浜市中央区港町1-1 TEL 071-3593 FAX663-5834

1 はいかごはん 牛乳 いわしのかば焼き からししょうゆあえ 沢煮焼

Table of ingredients and nutritional values for item 1.

エネルギー 628kcal たん白質 23.5g

4 はいかパン 牛乳 ハルパーマトース じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ

Table of ingredients and nutritional values for item 4.

エネルギー 665kcal たん白質 31.9g

5 鶏ごぼうごはん(麦ごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁

Table of ingredients and nutritional values for item 5.

エネルギー 652kcal たん白質 25.3g

6 麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ごま酢あえ かきたま汁

Table of ingredients and nutritional values for item 6.

エネルギー 650kcal たん白質 27.7g

7 チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツサラダ メロン

Table of ingredients and nutritional values for item 7.

エネルギー 617kcal たん白質 24.7g

8 麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁

Table of ingredients and nutritional values for item 8.

エネルギー 646kcal たん白質 27.5g

11 ロールパン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ クリームスープ ゆめがらまめ

Table of ingredients and nutritional values for item 11.

エネルギー 699kcal たん白質 29.5g

12 ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮

Table of ingredients and nutritional values for item 12.

エネルギー 622kcal たん白質 22.7g

13 ごはん 牛乳 チンジャオロースー 酢ラーオワン風スープ

Table of ingredients and nutritional values for item 13.

エネルギー 610kcal たん白質 24.6g

14 はいかごはん 牛乳 豚肉と切干しだいごんの煮物 すまし汁 納豆

Table of ingredients and nutritional values for item 14.

エネルギー 627kcal たん白質 25.7g

15 ごはん 牛乳 チリコンカン かんぴょうのソテー

Table of ingredients and nutritional values for item 15.

エネルギー 654kcal たん白質 23.9g

18 ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ ミネストローネ ミックスフルーツ

Table of ingredients and nutritional values for item 18.

エネルギー 652kcal たん白質 24.7g

19 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし どうがんのすまし汁

Table of ingredients and nutritional values for item 19.

エネルギー 608kcal たん白質 24.2g

20 ロールパン 牛乳 変わり五豆 くらたまスープ

Table of ingredients and nutritional values for item 20.

エネルギー 661kcal たん白質 29.1g

21 はいかごはん ポークカレー わかめサラダ ブルーンはっこう乳

Table of ingredients and nutritional values for item 21.

エネルギー 715kcal たん白質 20.0g

22 ごはん 牛乳 変わりきんぴら 呉汁 かんづくのつくで煮

Table of ingredients and nutritional values for item 22.

エネルギー 639kcal たん白質 24.1g

25 はいかごはん 牛乳 ツナそぼろ 即席漬 豚汁

Table of ingredients and nutritional values for item 25.

エネルギー 613kcal たん白質 24.6g

26 麦ごはん 牛乳 ビビンバ(ひじきのナムル) はるさめスープ

Table of ingredients and nutritional values for item 26.

エネルギー 673kcal たん白質 22.4g

27 黒パン 牛乳 ホワトシチュー アスラガスのソテー 冷凍パンアップル

Table of ingredients and nutritional values for item 27.

エネルギー 691kcal たん白質 23.1g

28 ごはん 牛乳 ジャガマールポー 中華スープ

Table of ingredients and nutritional values for item 28.

エネルギー 591kcal たん白質 20.3g

29 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かんづくのつくで煮

Table of ingredients and nutritional values for item 29.

エネルギー 689kcal たん白質 29.4g