

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換えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。



バランスイナ

発行元(公財)よこはま学校給食財団 045-662-2541

食に関する指導のねらい

食の前後の過ごし方... 食事の前後の過ごし方を工夫できる
丈夫な体をつくる赤の食べ物... 丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

1 はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳
●ビーフカレー
牛肉 25
じゃがいも 50
たまねぎ 60
にんじん 15
しょうが 0.2
にんにく 0.1
米油 0.7
米油 0.1
小麦粉 7
マレー粉 8
トマトケチャップ 2
中濃ソース 3
しょうゆ 2
塩 1.1
水 80

2 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たつぷり野菜の担々スープ
●春巻
鶏肉 40
揚げ油(米油) 15
●ゆで野菜
にんじん 40
ごま油 0.2
にんじん 5
ごま油 0.3

3 ごはん 牛乳 ふくめ煮 からししょうゆあえ だいずとじゃの炒り煮
●ふくめ煮
鶏肉 20
うずら卵(缶) 18
すり豆腐 5
さといも 15
にんじん 15
こんにゃく 15
しょうが 4.5
ごま(白) 1.7
砂糖 2.2
みりん 1.2
塩 0.3
削り節・水 30

4 麦ごはん 牛乳 まぐろの揚げ煮 さつまいも納豆
●まぐろの揚げ煮
まぐろ(角) 45
でんぷん 3
揚げ油(米油) 15
にんじん 15
ピーマン 1.5
しょうが 1.5
しょうゆ 4.5
砂糖 2.2
みりん 2.0
削り節・水 20

5 はいが食パン 牛乳 ホワイトシチュー キャベツサラダ りんご
●ホワイトシチュー
鶏肉 20
ベーコン 2
じゃがいも 30
たまねぎ 40
にんじん 10
白豆ふろし 15
米油 0.7
バター 0.5
牛乳 30
豆乳 20
脱脂粉乳 5
塩 0.7
こしょう 0.02
水 40

横浜マラソン2018 10月28日(日)開催
10月28日(日)開催
横浜マラソンEXPO2018
期間:10月26日(金)~28日(日)
場所:横浜緑園シティホールイベント広場

9 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席漬 けんちん汁
●さばのみそ煮
さば 50
しょうが 1
しょうゆ 1
砂糖 3.5
淡色辛みそ 2
赤色辛みそ 2
水 10

10 黒パン 牛乳 さげのクリーム煮 ヨーンサラダ
●さげのクリーム煮
さげ(角) 30
ワイン(白) 1
塩 0.1
鶏肉 10
じゃがいも 40
たまねぎ 40
ほうろれんそう 10
にんにく 0.1
米油 0.7
小麦粉 1.5
バター 2.5
牛乳 20
豆乳 30
脱脂粉乳 4
粉チーズ 2
水 0.8

11 麦ごはん 牛乳 おひたし 肉じゃが ぶりかけ
●おひたし
キャベツ 45
ごま油 9
しょうゆ 1.2
塩 0.2

12 ぶどうパン 牛乳 しゃもフライ 豆腐スープ
●しゃもフライ
鶏肉 2本
揚げ油(米油) 2本
中濃ソース 1.5
ウスターソース 1.5

15 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁
●ハンバーグ和風ソース
ハンバーグ(ひき肉) 60
たまねぎ 5
えのきたけ 4
しょうゆ 5
砂糖 2
みりん 1.5
でんぷん 0.5
水 10

16 ハマの味*サンマー*丼(ごはん) 牛乳 にらたまスープ
●ハマの味*サンマー*丼
豚肉(細) 20
もやし 35
たまねぎ 25
にんじん 12
ごま油 0.8
黒ごしょう 0.02
でんぷん 0.7
しょうゆ 0.5
砂糖 0.8
塩 0.3
水 110

17 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん
●あげパン
卵 86
揚げ油(米油) 3
小麦粉 3
ガナッシュ 0.3
砂糖 0.03
塩 0.03

18 牛乳 豚ミンチカレーピラフ わかめサラダ クリームスープ
●クリームスープ
豚肉 10
たまねぎ 30
にんじん 15
しょうゆ 9
ごま油 0.7
牛乳 10
豆乳 30
塩 0.8
こしょう 0.01

19 秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁
●秋味ごはんの具
さげ(角) 20
すり豆腐(細) 10
にんじん 10
ごぼう 10
米油 0.5
しょうゆ 2
砂糖 1
みりん 1

22 チーズパン 牛乳 きのこパティ フレンチサラダ フルーツかん(オレンジ)
●きのこパティ
スライスパティ 35
まぐろ油漬(ルー) 15
たまねぎ 50
にんじん 10
にんじん 10
しょうが 8
砂糖 8
酢 1.5
えのきたけ 8
にんにく 0.2
米油 0.7
しょうゆ 0.6
こしょう 0.03

23 麦ごはん 牛乳 いわしのかは焼き 甘酢あえ 豚汁
●いわしのかは焼き
いわし 2枚
でんぷん 20
揚げ油(米油) 2
ごま(白) 2
しょうが 0.6
しょうゆ 4
砂糖 4
みりん 5
でんぷん 0.2
水 12

24 麦ごはん 牛乳 ツナをほろ ツナをほろ おひたし 手巻きり
●ツナをほろ
まぐろ油漬(ルー) 30
すり豆腐(細) 30
にんじん 15
しょうが 0.8
ねぎ 1.5
にんじん 8
ごぼう 5
淡色辛みそ 7
赤色辛みそ 2
削り節・水 120

25 ツイストロールパン 牛乳 米粉トマトシチュー ひじきサラダ みかん
●米粉トマトシチュー
鶏肉 20
チーズ(角) 0.5
ライス(角) 2
じゃがいも 40
たまねぎ 50
トマト(缶) 20
にんじん 15
ごま油 0.3
米油 0.7
中濃ソース 2.5
砂糖 0.6
塩 0.03
こしょう 0.03
みりん 40

26 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ キャベツの塩こんぶ炒め 沢煮焼
●かつおのごまみそあえ
かつお(角) 45
すり豆腐 5
にんじん 5
ねぎ 5
ごぼう 3
えのきたけ 0.9
しょうゆ 1.7
砂糖 1.5
塩 6
みりん 17
でんぷん 0.5
削り節・水 130

29 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 牛乳
●豚角煮丼の具
豚肉(角) 40
うずら卵(缶) 18
ねぎ 10
ごま油 9
しめじ 8
にんにく 0.1
米油 0.7
しょうゆ 5.3
砂糖 2
みりん 2
淡色辛みそ 2
赤色辛みそ 2
削り節・水 120

30 ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ フランスゼリー
●変わり五目豆
豚肉 15
牛肉 17
すり豆腐 3
じゃがいも 50
揚げ油(米油) 10
ピーマン 5
にんにく 2
米油 4.6
しょうゆ 0.8
砂糖 1.7
みりん 0.8
水 20

31 麦ごはん 牛乳 ほきの天ぷら のつべい汁 きのこのつくだ煮
●ほきの天ぷら
ほきの天ぷら 60
揚げ油(米油) 0.15

体をつくるもとになる赤のたべもの
食べ物は体の働きにより、大きく分けて黄、赤、緑の3つのグループに分けられます。
赤のグループの食べ物は、肉や魚、大豆、大豆製品、卵、牛乳といった、おもに主菜になるものや乳製品です。
肉や魚、大豆、大豆製品は、おもに筋肉や血をつくるもとになり、牛乳や乳製品は、おもに丈夫な骨や歯をつくるもとになります。
給食には豚肉と豆腐を使った豚汁、しゃもフライやさばのみそ煮など赤のグループの食べ物を使ったメニューがたくさんあります。よくかんでしっかりと食べ、元気で丈夫な体をつくりましょう。
参考:NU+ (ニュープラス) 読も栄養補給