

食に関する 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 指導のねらい 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。

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」

Table with 3 columns: 水 (Water), 木 (Wood), 金 (Metal). Each column contains a recipe number, name, ingredients, and energy/nutrient values.

Table with 3 columns: 月 (Moon), 火 (Fire), 水 (Water). Each column contains a recipe number, name, ingredients, and energy/nutrient values.

Recipe 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

Recipe 7: 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からししょうゆあえ

Recipe 8: ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレーゼリー

Recipe 9: 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁

Recipe 10: 丸パン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ フリースープ

Recipe 13: はいがごはん 牛乳 ビンパ(肉) ビンパ(ひじきのナムル) わかめスープ

Recipe 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

Recipe 15: 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ ぶどう

Recipe 16: はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっとう乳

Recipe 17: 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ 月見汁

献立表の見方 (Menu Table Guide) explaining how to read the menu table, including serving sizes and school activities.

Recipe 21: ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ ジャがいものソーテー 野菜スープ

Recipe 22: はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 納豆

塩 古代の塩「藻塩焼き」 (Salt Ancient Salt 'Algae Salt Baking') explaining the history and use of sea salt.

Recipe 24: 米糰子点(ごはん) 牛乳 きびごろフライ 具

Recipe 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

Recipe 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

Recipe 29: ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁

Recipe 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

塩 現代の塩 (Salt Modern Salt) explaining the 'Ion Exchange Membrane Salt Method' for sea salt production.