

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 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 ingredients and amounts for item 1: ビビンバ(肉), ビビンバ(ひじきのナムル), わかめスープ

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

木

2 丸パン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ クリームスープ

Table with ingredients and amounts for item 2: 魚フライ, ラタトゥイユ, クリームスープ

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

金

3 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし

Table with ingredients and amounts for item 3: 米粉シチュー, キャベツサラダ

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

月

火

6 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 ingredients and amounts for item 6: さばのみそ煮, ごまじょうゆあえ, とうがんのすまし汁

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

7 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁

Table with ingredients and amounts for item 7: 豚角煮丼, みそ汁

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

8 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

Table with ingredients and amounts for item 8: メヒカリフライ, じゃがいものソテー, 野菜スープ

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

9 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 ingredients and amounts for item 9: にんじんごはん, 凍り豆腐のそぼろ煮, すまし汁

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

10 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 ingredients and amounts for item 10: カレービーンズシチュー, コーンサラダ, 黄桃コンポート

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

月

13 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		●きゅうりの梅肉あえ	
かつお(角)	50	きゅうり	45
凍り豆腐	5	梅干し(ペースト)	1
でんぷん	6	しょうゆ	0.3
揚げ油(米油)		みりん	0.3
ごま(白)	3	塩	0.1
しょうが	0.9	●すまし汁	
しょうゆ	1.7	絹ごし豆腐	25
砂糖	1.5	こまつな	9
甘みそ	5	ねぎ	8
酒	1	えのきたけ	7
水	18	しょうゆ	0.5
		塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

火

14 麦ごはん 牛乳
肉そぼろ 磯香あえ
月見汁

●肉そぼろ		●月見汁	
豚肉(ひき)	25	しらたま(冷)	30
乾燥大豆(粒)	3	鶏肉	5
にんじん	15	にんじん	10
しょうが	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	4.5	こまつな	9
砂糖	1.5	しょうゆ	0.5
みりん	1	酒	1
酒	1	塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	120
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

水

15 麦ごはん 牛乳
麻婆なす ならたまスープ

●麻婆なす		●ならたまスープ	
豚肉(ひき)	15	鶏卵	25
乾燥大豆(粒)	2	木綿豆腐	20
なす	55	にら	8
米油	3	えのきたけ	5
ねぎ	10	しょうゆ	0.9
にんじん	10	酒	1
赤ピーマン	5	醤油	0.7
しょうが	0.8	黒こしょう	0.02
にんにく	0.3	ごま油	0.2
米油	0.5	でんぷん	1
しょうゆ	3	チキンブイヨン	15
砂糖	1	水	100
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		

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

木

16 はいがパン 牛乳
チリコンカーン
ひじきサラダ

●チリコンカーン		●ひじきサラダ	
豚肉	25	キャベツ	25
だいず	17	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	60	にんじん	5
トマト(缶)	30	ひじき	2
にんじん	15	しょうゆ	1
パセリ	0.3	ごま(白)	2
にんにく	0.2	米サラダ油	4
米油	0.7	しょうゆ	0.9
小麦粉	2	砂糖	0.6
小豆粉	5	酢	2
中濃ソース	2	塩	0.15
しょうゆ	1	ごま油	0.02
ワイン(赤)	0.6	からし	0.04
塩	0.03		
チリパウダー	0.2		
水	15		

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

金

17 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		●みそ汁	
豚肉	25	油揚げ	5
たまねぎ	45	じゃがいも	25
キャベツ	35	ねぎ	10
こまつな	9	わかめ(生)	2
にんじん	7	淡色辛みそ	6
しょうが	1.5	赤色辛みそ	2
米油	0.7	削り節・水	110
しょうゆ	3		
みりん	1	●納豆	
酒	1	納豆	30
塩	0.1	しょうゆ	1.6
でんぷん	0.1	みりん	0.6
水	1.5	削り節・水	1.6

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g



BB バランスイ〜ナ

献立表の見方

ひとりぶん めやすりょう およ そりょうりょう
※一人分の目安量(8)及び栄養量は、
しょうがっこうちゅうがくねん すうち
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。
はつこうもとごさい がつこうしよくいんざいだん
発行元(公財)よこはま学校食育財団
045-662-2541

21 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		●即席漬	
いわし	2枚	キャベツ	40
でんぷん	2	きゅうり	8
米粉	1	しょうゆ	1.5
揚げ油(米油)		酢	0.2
ごま(白)	0.6	塩	0.2
しょうが	0.6	●みそ汁	
しょうゆ	3	油揚げ	5
砂糖	2	じゃがいも	20
みりん	1.5	たまねぎ	20
でんぷん	0.3	こまつな	9
水	12	淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

22 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		●野菜のスープ煮	
まぐろ油漬(ルー)	40	豚肉(厚)	15
チーズ(角)	5	じゃがいも	55
たまねぎ	16	たまねぎ	40
にんじん	7	キャベツ	25
米油	0.5	にんじん	20
砂糖	0.8	パセリ	0.3
酢	2	しょうゆ	0.5
塩	0.05	塩	0.9
こしょう	0.01	黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	60
		●ぶどう(巨峰)	32

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

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。
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す。「藻塩」は小倉百人一首でもよまれており、塩作りの歴史をうかがえます。

ホンダワラ

24 はいがごはん
ポークカレー プルーンはっこう乳

●ポークカレー		●ごま酢あえ	
豚肉	15	きゅうり	25
じゃがいも	55	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま(白)	3
にんじん	15	しょうゆ	2.8
しょうが	0.5	砂糖	1.5
にんにく	0.3	酢	2.8
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8	●プルーンはっこう乳	
マーガリン	7	200ml	
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		

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

27 チーズパン 牛乳
スパゲティトマトソース
野菜サラダ ミックスフルーツ

●スパゲティソース		●野菜サラダ	
スパゲティ	35	キャベツ	40
まぐろ油漬(ルー)	30	きゅうり	10
たまねぎ	40	砂糖	1
トマト(缶)	30	酢	1.5
トマト	20	塩	0.3
ズッキーニ	10	黒こしょう	0.01
にんにく	0.3	●ミックスフルーツ	
オリーブ油	0.7	りんご(缶)	30
トマトケチャップ	7	ぶどう(缶)	15
塩	1.1	砂糖	2
黒こしょう	0.03	水	20
パピル(乾)	0.05		

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

28 ごはん 牛乳
回鍋肉 卵とトマトのスープ
グレーゼリー

●回鍋肉		●卵とトマトのスープ	
豚肉	30	鶏卵	20
しょうゆ	0.5	木綿豆腐	15
酒	0.5	豚肉	5
キャベツ	65	トマト	20
ねぎ	10	たまねぎ	10
ピーマン	7	こまつな	5
赤ピーマン	5	しょうが	0.3
しょうが	0.2	糸寒天	0.3
にんにく	0.1	しょうゆ	0.8
米油	0.7	塩	1
しょうゆ	3.5	ごしょう	0.02
砂糖	2	でんぷん	1
赤色辛みそ	1	ごま油	0.2
酒	1	水	90
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.2		
でんぷん	1	●グレーゼリー	40
水	2		

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

29 栄養満点丼(ごはん) 牛乳
きびなごフライ
呉汁

●栄養満点丼の具		●きびなごフライ	
牛肉(ひき)	25	きびなごフライ(まなし)	45
にんじん	10	揚げ油(米油)	
こまつな	9	●呉汁	
にんにく	0.4	だいず(水煮)	22
しょうが	0.3	だいこん	15
しらたき	15	ねぎ	10
ひじき	2	にんじん	8
ごま(白)	2	淡色辛みそ	5.5
ごま油	0.5	赤色辛みそ	2
しょうゆ	3	削り節・水	110
砂糖	0.4		
酒	1		
チキンブイヨン	3		
水	5		

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

30 麦ごはん 牛乳
豆じゃが
からししょうゆあえ
ふりかけ

●豆じゃが		●からししょうゆあえ	
だいず	17	もやし	45
豚肉	10	こまつな	9
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.8
じゃがいも	55	からし	0.04
にんじん	15	塩	0.15
こんにやく	15	●ふりかけ	
米油	0.7	ちりめんじゃこ	3
しょうゆ	6.3	ごま(白)	2
砂糖	1.5	塩	0.1
みりん	1		
水	25		

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

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。参考文献 兵庫県赤穂市HP他

塩