

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らることができる

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、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

Table 1: Menu items including 1. はいがパン 牛乳 チリコンカン...

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

木

Table 2: Menu items including 2. 黒パン 牛乳 米粉シチュー...

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

金

Table 3: Menu items including 3. 麦ごはん 牛乳 麻婆なす...

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

月

火

Table 6: Menu items including 6. チーズパン 牛乳...

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

Table 7: Menu items including 7. 麦ごはん 牛乳...

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

Table 8: Menu items including 8. ごはん 牛乳...

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

Table 9: Menu items including 9. 豚角煮(はいがごはん)...

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

Table 10: Menu items including 10. 丸パン 牛乳...

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

CD

月

火

Table 13: Menu items including 13. はいがごはん 牛乳...

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

Table 14: Menu items including 14. ごはん 牛乳...

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

Table 15: Menu items including 15. 食パン 牛乳...

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

Table 16: Menu items including 16. はいがごはん...

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

Table 17: Menu items including 17. 麦ごはん 牛乳...

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g



献立表の見方

一人分の目安量(%)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。

Table 21: Menu items including 21. ぶどうパン...

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

Table 22: Menu items including 22. はいがごはん...

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

古代の塩「藻塩焼き」 section with text and illustration of a person.

Table 24: Menu items including 24. 栄養満点丼(ごはん)...

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

Table 27: Menu items including 27. ごはん 牛乳...

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

Table 28: Menu items including 28. ナン 牛乳...

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

Table 29: Menu items including 29. ごはん 牛乳...

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

Table 30: Menu items including 30. にんじんごはん(麦ごはん)...

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

塩 現代の塩 section with text and illustration of a salt container.