

食に関する
指導のねらい

楽しい給食……準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる
いろいろな食べ物……いろいろな食べ物を知る

給食費納入のご案内

4月の口座振替はありません。口座振替は5月開始です。

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>



給食の献立は、子どもたちが心身ともに健やかに成長していくための栄養バランスを考えて作られています。
また、それぞれの食べ物が一番よく採れて、おいしくなった時期「旬」の食べ物を取り入れています。
給食にはいろいろな食べ物が使われています。いろいろな食べ物を食べて元気な体をつくりましょう。

参考文献:たのしい食事つなげる食育(文部科学省)・給食指導の手引(横浜市教育委員会)

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

給食費の口座振替は、毎年5月から翌年3月までの11か月、毎月29日(2月は末日)に行います。
なお、振替日が休日や金融機関の休業日の場合、翌営業日となります。4月の口座振替はありません。

令和2年度の口座振替日(振替日前日までに口座への入金をお願いいたします。)

令和2年度5月期	令和2年5月29日(金)	令和2年度8月期	令和2年8月31日(月)	令和2年度11月期	令和2年11月30日(月)	令和2年度2月期	令和3年3月1日(月)
6月期	6月29日(月)	9月期	9月29日(火)	12月期	12月29日(火)	3月期	3月29日(月)
7月期	7月29日(水)	10月期	10月29日(木)	1月期	令和3年1月29日(金)		

※残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、金融機関の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください(コンビニエンスストアでのお支払いはできません)。
※給食費の納付は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」により、金融機関の窓口にてお手続きをお願いいたします。
学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。今後ともご協力をお願いいたします。



月 火 水 木 金

13 ロールパン 牛乳
ペンネミートソース
コーンサラダ

●ペンネミートソース	●コーンサラダ
マカロニ(ペンネ) 30	キャベツ 35
豚肉(ひき) 20	スイートコーン(ホール) 15
たまねぎ 50	きゅうり 15
トマト(缶) 30	たまねぎ 1.5
にんじん 15	砂糖 0.3
セロリ 3	酢 0.5
エリンギ 3	米サラダ油 3
パセリ 0.8	しょうゆ 0.3
にんにく 0.1	砂糖 0.3
オリーブ油 0.7	酢 2
トマトケチャップ 10	塩 0.35
中濃ソース 3	こしょう 0.02
ワイン(赤) 0.5	からし 0.03
塩 0.4	
こしょう 0.02	

エネルギー 654kcal たんぱく質 23.3g

14 麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ
豚汁

●ツナそぼろ	●豚汁
まぐろ油漬(フレーク) 35	木綿豆腐 20
まぐろ水煮(フレーク) 20	豚肉 10
にんじん 15	じゃがいも 15
しょうが 0.5	だいこん 15
しょうゆ 2	にんじん 8
砂糖 1.3	ごぼう 8
みりん 0.3	ねぎ 6
酒 1	こまつな 6
	ごんにやく 10
	淡色辛みそ 6.5
	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

エネルギー 633kcal たんぱく質 27.5g

15 ソフトフランスパン 牛乳
魚フライ
野菜のスープ煮

●魚フライ	●野菜のスープ煮
タラボーションフライ 80	豚肉 10
揚げ油(米油)	じゃがいも 55
中濃ソース 1.5	たまねぎ 50
ウスターソース 1.5	キャベツ 45
	にんじん 15
	パセリ 0.5
	しょうゆ 0.5
	塩 0.8
	黒こしょう 0.02
	豚骨・水 60

エネルギー 644kcal たんぱく質 29.3g

16 ごはん 牛乳
肉じゃが
おひたし

●肉じゃが	●おひたし
豚肉 25	キャベツ 40
じゃがいも 65	こまつな 10
たまねぎ 55	しょうゆ 1.5
にんじん 15	塩 0.1
しらたき 30	
米油 0.7	
しょうゆ 5.5	
砂糖 2.5	
みりん 1	
酒 1.5	
塩 0.1	
水 5	

エネルギー 585kcal たんぱく質 19.6g

17 はいがごはん 牛乳
いわしのかば焼き
即席漬 みそ汁

●いわしのかば焼き	●みそ汁
いわし 2枚	油揚げ 6
でんぷん 2	じゃがいも 20
米粉 1	こまつな 9
揚げ油(米油)	ねぎ 7
しょうが 0.5	淡色辛みそ 5.5
しょうゆ 3.5	赤色辛みそ 1.5
砂糖 2.6	削り節・水 110
みりん 0.85	
でんぷん 0.2	
水 8	
●即席漬	
キャベツ 35	
きゅうり 15	
しょうゆ 1	
塩 0.2	

エネルギー 623kcal たんぱく質 23.7g

月

20 麦ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香あえ

●生揚げのそぼろ煮	●磯香あえ	
生揚げ 60	キャベツ 50	
しょうゆ 4	きざみのり 0.4	
砂糖 3	しょうゆ 1.6	
水 10	塩 0.1	
豚肉(ひき) 15		
じゃがいも 40		
たまねぎ 40		
にんじん 15		
しょうが 0.3		
サラダ用こんにやく(きざみ) 0.7		
米油 1		
しょうゆ 4		
みりん 1		
でんぷん 1.2		
削り節・水 20		

エネルギー 638kcal たんぱく質 23.8g

火

21 麦ごはん 牛乳
親子煮 からししょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

●親子煮	●からししょうゆあえ	
鶏卵 40	もやし 45	
鶏肉 15	こまつな 10	
凍り豆腐 3	しょうゆ 1.5	
じゃがいも 35	からし 0.03	
たまねぎ 50	塩 0.1	
にんじん 12		
糸みつば 3	●だいずとじゃこの炒り煮	
米油 0.7	だいず(水煮) 12	
しょうゆ 5	ちりめんじゃこ 3	
砂糖 1.5	こま(白) 2	
みりん 1	米油 0.2	
塩 0.3	しょうゆ 0.8	
削り節・水 10	酒 0.7	
	水 1	

エネルギー 649kcal たんぱく質 27.8g

水

22 はいが食パン 牛乳
チリコンカーン キャベツサラダ
ミックスフルーツ

●チリコンカーン	●キャベツサラダ	
豚肉(ひき) 20	キャベツ 50	
だいず 17	砂糖 0.6	
たまねぎ 35	酢 1.3	
トマト(缶) 10	塩 0.4	
にんじん 32	黒こしょう 0.01	
パセリ 0.8	●ミックスフルーツ	
にんにく 0.2	りんご(缶) 25	
マカロニ(シエル) 8	黄桃(缶) 20	
米油 0.7	パイナップル(缶) 20	
小麦粉 1.5	砂糖 2	
トクゲチャップ 5	水 20	
中濃ソース 2		
しょうゆ 0.8		
ワイン(赤) 1		
塩 0.6		
こしょう 0.02		
チリパウダー 0.2		
水 15		

エネルギー 676kcal たんぱく質 28.1g

木

23 ごはん 牛乳
ハンバーグてりやきソース
ゆで野菜 みそ汁

●ハンバーグてりやきソース	●みそ汁	
ハンバーグ 80	こまつな 9	
しょうゆ 3.7	えのきたけ 5	
砂糖 1.8	小町ふ 2	
みりん 1.5	淡色辛みそ 5.5	
でんぷん 0.5	赤色辛みそ 1.5	
水 10	削り節・水 120	
●ゆで野菜		
もやし 35		
にんじん 5		
塩 0.25		
こま油 0.2		

エネルギー 601kcal たんぱく質 25.4g

金

24 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳
ししやもフライ
みそ汁

●ひじきごはんの具	●ししやもフライ	
油揚げ 5	ししやもフライ 2本	
凍り豆腐(細) 2	揚げ油(米油)	
にんじん 10	●みそ汁	
ひじき 2	じゃがいも 20	
ごま(白) 2	キャベツ 20	
米油 0.5	たまねぎ 10	
しょうゆ 3.5	淡色辛みそ 5.5	
砂糖 1.5	赤色辛みそ 1.8	
みりん 0.5	削り節・水 100	
削り節・水 10		

エネルギー 646kcal たんぱく質 23.4g

27 ごはん
ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

●ベイスターズ青星寮カレー	クミン(パウダー) 0.3
豚肉(厚) 40	チキンパイオン 10
たまねぎ 70	水 80
にんじん 25	
しょうが 0.2	●ごま酢あえ
にんにく 0.1	もやし 40
米油 0.7	きゅうり 8
小麦粉 8	サラダ用こんにやく 8
マーガリン 7	ごま(白) 3
カレー粉 1.1	しょうゆ 2
トマトゲチャップ 1.5	砂糖 0.7
中濃ソース 2	酢 2
ウスターソース 2	塩 0.1
しょうゆ 0.5	●プルーンはっこう乳
砂糖 0.1	200ml
ワイン(赤) 2	
塩 0.9	

エネルギー 725kcal たんぱく質 23.7g

28 ロールパン 牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ 晩柑

●変わり五目豆	●茎わかめスープ	
だいず 16	もやし 25	
豚肉 15	にんじん 10	
凍り豆腐 2	ねぎ 10	
じゃがいも 45	くきわかめ 5	
揚げ油(米油) 1	糸寒天 0.3	
にんじん 10	しょうゆ 0.8	
ピーマン 5	酒 0.5	
こんにやく 20	塩 0.7	
米油 0.5	しょうゆ 0.01	
しょうゆ 5	こま油 0.3	
砂糖 2	チキンパイオン 20	
みりん 1	水 95	
水 25	●晩柑 1/4個	

エネルギー 627kcal たんぱく質 25.5g

88 バランスイ~ナ

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)よこはま学校食育財団
045-662-2541

30 鶏ごぼろごはん(麦ごはん)
牛乳 さわらのあんかけ
すまし汁

●鶏ごぼろごはんの具	しょうゆ 2.5
鶏肉 10	砂糖 2
油揚げ 4	みりん 0.8
凍り豆腐(細) 2	でんぷん 0.3
ごぼろ 12	削り節・水 10
にんじん 10	●すまし汁
ごま(白) 2	うずら卵(缶) 17
米油 0.5	こまつな 9
しょうゆ 2.8	ねぎ 8
砂糖 1.5	えのきたけ 5
塩 0.1	かんぴょう 2
削り節・水 5	しょうゆ 0.4
●さわらのあんかけ	塩 0.8
さわら 50	削り節・だし昆布・水 110
でんぷん 3	
揚げ油(米油)	


エネルギー 705kcal たんぱく質 29.1g

見直される魚の栄養

魚は肉と同じように良質なたんぱく質がとれます。そのうえ、脳の発達を促すDHA(ドコサヘキサエン酸)や血栓予防のEPA(エイコサペンタエン酸)など効果が期待される成分が多く含まれています。

魚離れが進んでいる昨今ですが、給食では積極的に取り入れています。

参考 農林水産省ホームページ



バランスイ~ナちゃん

バランスイ~ナちゃんは、横浜市の小学生が考えた食育推進 Mascot です。

おもにからだの調子を整える

- かみのけ: 緑の食べ物 (野菜・果物・きのこ など)
- まへがみ(のり): 赤の食べ物 (海そうなど)
- ふく: 赤の食べ物 (肉・さかな・卵・大豆 など)

おもにからだをつくるものになる

- そで・くつ: 黄の食べ物 (油・砂糖など)
- かお(おにぎり): 黄の食べ物 (主食のごはんなど)

はま菜ちゃん

はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農畜産物PRキャラクターです。

旬の魚介類

鯖(さわら)

鯖(さわら)はさば科の魚で、形が細長く腹が狭い「狭腹」から「さわら」と呼ばれるようになりました。5月から6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海に押し寄せ、たくさん獲れる時期なので、

魚偏に吞と書きますが、関東では寒い時期の脂がのった寒鰯も好まれます。給食ではでんぷん(片栗粉)をつけたさわらの切り身を油で揚げ、甘辛いたれをかけて提供しています。

