

食に関する指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり...進んで楽しい食事の場をつくることのできる 元気の出る黄の食べ物...元気のでる黄の食べ物を知る

給食費に関するご案内

9月期の口座振替は9月29日(金)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



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、元気に運動したり、勉強したりするためのエネルギーのもとになります。

参考: バランスイ〜ネットワーク (横浜市教育委員会)



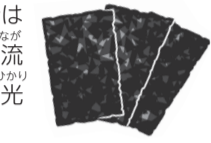
おいしい横浜

知っていますか?

野島の海苔

金沢区では明治時代に海苔の養殖が始まりました。今は主に野島周辺で養殖を行っています。この辺りは川から流れてきた森の栄養分と海水がほどよく混ざり合い、日の光も良く届く浅瀬の海なので、美味しい海苔が育ちます。

9月ごろに牡蠣に付いた海苔の胞子を網につけ、海に戻して育て、11月ごろから収穫します。収穫後は、洗う・抄く・乾かす等のいくつかの工程を経て、野島産の美味しい海苔ができていきます。



参考文献: 横浜市HP 他

金

1 まるパン ギョウにゅう ツナペスト パスタスープ なし

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ツナペスト, パスタスープ, マカロニ(シェル), 豚肉, etc.

エネルギー 585kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.1g

月

火

水

木

4 はいがごはん ビーフカレー プルーンはっこうにゅう

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ビーフカレー, ごま酢あえ, プルーンはっこう乳, etc.

エネルギー 702kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.2g

5 ごはん ギョウにゅう にざかな いそかあえ みそしる

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 煮魚, みそ汁, 磯香あえ, etc.

エネルギー 584kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g

6 むぎごはん ギョウにゅう にくじやが からしじょうゆあえ ふりかけ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 肉じゃが, からしじょうゆあえ, ふりかけ, etc.

エネルギー 596kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.0g

7 はいがごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる なっとう

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 豚肉と野菜のしょうがいため, みそ汁, 納豆, etc.

エネルギー 578kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.7g

8 ぶどうパン ギョウにゅう スパゲティマトソース フレンチサラダ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like スパゲティマトソース, フレンチサラダ, etc.

エネルギー 649kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.6g

11 ごはん ギョウにゅう かつおのごまみそあえ きゅうりのぱいにくあえ すましじる

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like かつおのごまみそあえ, きゅうりの梅肉あえ, すまし汁, etc.

エネルギー 648kcal たんぱく質 30.6g 脂質 23.4g

12 ごはん ギョウにゅう マーボーなす にらたまスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 麻婆なす, にらたまスープ, etc.

エネルギー 584kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.8g

13 チーズパン ギョウにゅう コロッケ やさいのスープに ミックスフルーツ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like コロッケ, やさいのスープ煮, ミックスフルーツ, etc.

エネルギー 698kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.2g

14 はいがごはん ギョウにゅう ぶどうまめ さわにわん

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 豚肉の具, ぶどう豆, etc.

エネルギー 633kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.2g

15 ごはん ギョウにゅう チリコンカン かいそうサラダ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like チリコンカン, 海藻サラダ, etc.

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.7g

献立表の見方: 一人分の目安量 (g) 及び栄養量は、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。発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541

19 ごはん ギョウにゅう にんじんごはんのぐ ちくわのてりに こじる

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like にんじんごはんの具, ちくわのてり煮, etc.

エネルギー 586kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.3g

20 はいがパン ギョウにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ れいとうパンアップル

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like カレービーンズシチュー, キャベツサラダ, etc.

エネルギー 608kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.2g

21 ごはん ギョウにゅう はまなちゃんあまみそやさいのため かきたまじる

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like はまなちゃんあまみそ, かきたま汁, etc.

エネルギー 591kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.8g

22 むぎごはん ギョウにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 栄養満点丼の具, きびなごフライ, etc.

エネルギー 625kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.3g

25 くるパン ギョウにゅう こめこシチュー コーンサラダ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 米粉シチュー, コーンサラダ, etc.

エネルギー 615kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.9g

26 はいがごはん ギョウにゅう ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) はるさめスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ビビンバ(肉), ビビンバ(野菜), はるさめスープ, etc.

エネルギー 604kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.6g

27 むぎごはん ギョウにゅう いわしのかば焼き そくせきつげ さつまじる

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like いわしのかば焼き, 即席漬, さつま汁, etc.

エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.5g

28 むぎごはん ギョウにゅう にくそぼろ つきみじる

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 肉そぼろ, 月見汁, etc.

エネルギー 588kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.3g

29 ロールパン ギョウにゅう あじフライ クリームスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like あじフライ, クリームスープ, etc.

エネルギー 632kcal たんぱく質 28.9g 脂質 24.8g