

食に関する指導のねらい

寒さに負けない食事……寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる

自分の体にあった食事の量……自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

給食費に関するご案内

2月期の口座振替は2月29日(木)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



自分の体に合った食事の量

給食は、みなさんの成長に合わせて考えられた食事です。

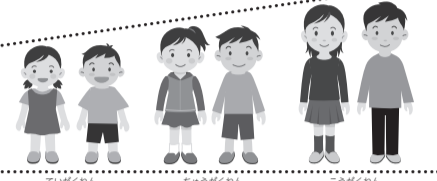
体の大きさや成長の時期により、必要な栄養の量が違うため、

給食の量は、1・2年生の低学年、3・4年生の中学年、5・6年生の

高学年ごとにパンやごはん、おかずの量が違います。

学年に合わせた食事の量を知り、基準となる量を目安に食べ

ましょう。



低学年 (1・2年生) 中学年 (3・4年生) 高学年 (5・6年生)

たとえば、ごはんだと…



参考: バランスイ〜ナワーク (横浜市教育委員会)

月

火

水

Table 5: Menu for Monday (月). Includes items like 煮魚, 豚汁, 揚げだいたず, etc.

Table 6: Menu for Tuesday (火). Includes items like 親子丼の具, みそ汁, 黒みつかん, etc.

Table 7: Menu for Wednesday (水). Includes items like 麻婆豆腐, 中華あえ, 揚げ豆腐, etc.

木

金

Table 8: Menu for Thursday (木). Includes items like 鶏肉のから揚げ, ミネストローネ, ぶどうパン, etc.

Table 9: Menu for Friday (金). Includes items like ひじきごはんの具, 呉汁, 魚のから揚げ, etc.

献立表の見方 (Menu Guide) section explaining how to read the menu and providing contact information for Yokohama School Nutrition Foundation.

Table 13: Menu for Saturday (土). Includes items like ツナとこまつなのスパゲティ, ホットマリネ, etc.

Table 14: Menu for Sunday (日). Includes items like 揚げしゅうまい, ぼろめ, etc.

Table 15: Menu for Monday (月). Includes items like 豚肉のごままぶし, かきたま汁, etc.

Table 16: Menu for Tuesday (火). Includes items like 肉じゃが, からししょうゆあえ, etc.

Table 19: Menu for Wednesday (水). Includes items like さばのみぞれあんかけ, みそ汁, etc.

Table 20: Menu for Thursday (木). Includes items like カレービーンズシチュー, 野菜ソテー, etc.

Table 21: Menu for Friday (金). Includes items like みそおでん, 煮びたし, etc.

Table 22: Menu for Saturday (土). Includes items like 生揚げとだいこんの煮物, ごまじょうゆあえ, etc.

おいしい横浜 (Delicious Yokohama) section featuring a story about the history of Ume (plum) in the area, including a photo of a tree and a person.

Table 26: Menu for Sunday (日). Includes items like かつおおそば, けんちん汁, etc.

Table 27: Menu for Monday (月). Includes items like くらパン, さげのクリームシチュー, etc.

Table 28: Menu for Tuesday (火). Includes items like はいがごはん, わふうカレー, etc.

Table 29: Menu for Wednesday (水). Includes items like ごはん, あじフライ, etc.