

令和6年 4月 学校給食基準献立予定表

GHブロック

食に関する 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
指導のねらい いろいろな食べ物……いろいろな食べ物を知る

給食費に関するご案内

4月の口座振替はありません。口座振替は5月から開始します。

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



給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

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。ご協力をお願いします。

- ★給食費の口座振替は、令和6年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。
- ★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。
- ★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、Web口座振替受付サービス
又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」によりお手続きをお願いします。

令和6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します。)

令和6年度5月期	令和6年5月29日(水)	令和6年度8月期	令和6年8月29日(木)	令和6年度11月期	令和6年11月29日(金)	令和6年度2月期	令和7年2月28日(金)
6月期	7月1日(月)	9月期	9月30日(月)	12月期	12月30日(月)	3月期	3月31日(月)
7月期	7月29日(月)	10月期	10月29日(火)	1月期	令和7年1月29日(水)		

★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、コンビニエンスストア又は金融機関等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。
★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単にお申込みいただけます。



給食費のお問合せは、お通いの学校または健康教育委員会事務局健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

金

●肉じゃが	35	●からししょうゆあえ	45
じゃがいも	65	もやし	6
たまねぎ	55	こまつな	1.6
にんじん	15	しょうゆ	0.04
しらたき	30	塩	0.1
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 561kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.7g

15 ソフトフランスパン ギョウにゅう さかなフライ やさいのスープに

●魚フライ	80	●野菜のスープ煮	25
クラッシュパン	1	豚肉(厚)	50
揚げ油(米油)	8	じゃがいも	50
中濃ソース	1	たまねぎ	50
ウスターソース	1	キャベツ	45
		にんじん	15
		パセリ	0.5
		しょうゆ	0.7
		塩	0.9
		黒こしょう	0.02
		豚ガラスープ	15
		水	50

エネルギー 618kcal たんぱく質 32.8g 脂質 23.9g

16 チーズパン ギョウにゅう ベンネマトソース コーンサラダ

●ベンネマトソース	30	●コーンサラダ	42
マカロニ(ベンネ)	30	キャベツ	12
まぐろ油漬(フレーク)	30	きゅうり	7
たまねぎ	45	スイートコーン(ホール)	4
トマト(缶)	40	米サラダ油	0.3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.25
オリーブ油	0.7	砂糖	2
トマトケチャップ	6	酢	0.25
塩	0.5	塩	0.02
黒こしょう	0.03	からし	0.03

エネルギー 601kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.4g

17 ごはん ギョウにゅう ハンバーグでりやきソース ふたじる

●ハンバーグでりやきソース	80	●豚汁	15
ハンバーグ	3.7	木綿豆腐	10
しょうゆ	1.8	豚肉	15
砂糖	1.5	じゃがいも	15
みりん	0.5	だいこん	10
でんぷん	10	にんじん	9
水		ねぎ	6
		こぼろ	5
		こんにやく	6.5
		淡色辛みそ	2
		赤色辛みそ	110
		削り節・水	

エネルギー 610kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.5g

18 むぎごはん ギョウにゅう ひじきごはんの具 メヒカリフライ みそしる

●ひじきごはんの具	5	●メヒカリフライ	45
油揚げ	3	メヒカリフライ	5
凍り豆腐(細)	12	揚げ油(米油)	2
にんじん	2		
ひじき	2	●みそ汁	20
ごま(白)	0.5	キャベツ	10
米油	3.5	たまねぎ	9
しょうゆ	1.5	こまつな	5.5
砂糖	0.5	淡色辛みそ	1.5
みりん	10	赤色辛みそ	115
削り節・水			

エネルギー 584kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.4g

19 ロールパン ギョウにゅう かわりごもくまめ くいわかめスープ ばんかん

●変わり五目豆	37	●まわかめスープ	20
だいず(水煮)	20	もやし	10
豚肉	30	にんじん	10
凍り豆腐	3	ねぎ	10
じゃがいも	45	まわかめ	5
揚げ油(米油)	10	しょうゆ	1
にんじん	10	酒	1
ピーマン	5	塩	0.6
こんにやく	15	ごしょう	0.01
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	5	チキンブイヨン	20
砂糖	2	砂糖	95
みりん	1		
水	25	●晩柑	1/6個

エネルギー 572kcal たんぱく質 26.2g 脂質 23.7g

22 はいがパン ギョウにゅう テリコンカン やさいソテー ミックスフルーツ

●テリコンカン	37	●野菜ソテー	37
だいず(水煮)	25	キャベツ	10
豚肉(ひき)	50	にんじん	3
たまねぎ	30	スイートコーン(ホール)	0.1
トマト(缶)	15	にんにく	0.5
にんじん	0.2	米油	0.2
マカロニ(シェル)	0.7	塩	0.01
米油	2	●ミックスフルーツ	25
小麦粉	4	りんご(缶)	20
トマトケチャップ	2	パイナップル(缶)	20
中濃ソース	1	黄桃(缶)	2
しょうゆ	0.5	砂糖	20
ワイン(赤)	0.6	水	
塩	0.02		
こしょう	0.2		
チリパウダー	15		
水			

エネルギー 629kcal たんぱく質 28.4g 脂質 20.7g

23 むぎごはん ポークカレー あまぎあえ プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	30	●甘酢あえ	35
豚肉	50	もやし	10
じゃがいも	60	きゅうり	2.2
たまねぎ	15	しょうゆ	1.8
にんじん	0.5	酢	2.2
しょうが	0.3	塩	0.1
にんにく	0.7	●プルーンはっこう乳	200ml
米油	8		
小麦粉	7		
マーガリン	1		
りんご粉	2		
カレー粉	2		
トマトケチャップ	3		
中濃ソース	1.7		
しょうゆ	0.8		
塩	0.1		
水	80		

エネルギー 674kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.5g

24 ごはん ギョウにゅう ツナそぼろ おひたし みそしる

●ツナそぼろ	45	●みそ汁	5
まぐろ油漬(フレーク)	15	油揚げ	15
にんじん	0.5	じゃがいも	15
しょうが	1.3	たまねぎ	2
しょうゆ	1.3	わかめ(生)	5
砂糖	1	淡色辛みそ	2
酒	3	赤色辛みそ	110
水		削り節・水	
●おひたし	40		
キャベツ	9		
こまつな	1.5		
しょうゆ	0.1		

エネルギー 628kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.4g

25 ごはん ギョウにゅう おやこに そくせきづけ ふりかけ

●親子煮	40	●即席漬	40
鶏卵	20	キャベツ	1
鶏肉	3	しょうゆ	0.15
凍り豆腐	35	酢	
じゃがいも	50	塩	0.1
たまねぎ	12	●ふりかけ	3
にんじん	0.7	ちりめんじゃこ	1.5
糸みつば	3	ごま(白)	0.1
米油	5		
しょうゆ	1.5		
みりん	1		
塩	0.3		
削り節・水	10		

エネルギー 600kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.8g

26 ごはん ギョウにゅう なまあげのそぼろに いそかあえ

●生揚げのそぼろ煮	60	●磯香あえ	50
生揚げ	4	キャベツ	0.3
しょうゆ	3	きざみのみり	2
砂糖	10	しょうゆ	0.1
水	20		
豚肉(ひき)	45		
じゃがいも	40		
たまねぎ	15		
にんじん	7		
こまつな	0.3		
しょうが	0.7		
米油	4		
しょうゆ	1		
みりん	1.2		
でんぷん	20		
削り節・水			

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g

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産物PRキャラクターです。

30 ごはん ギョウにゅう さわらのあんかけ ごまじょうゆあえ すましじる

●さわらのあんかけ	50	●すまし汁	20
さわら	2	木綿豆腐	18
でんぷん	1	うずら卵(缶)	10
米粉	2.8	ねぎ	9
揚げ油(米油)	2	こまつな	4
しょうゆ	2	えのきたけ	1
砂糖	0.75	しょうゆ	1
みりん	0.3	酒	1
でんぷん	0.7	塩	0.7
水	12	削り節・だし昆布・水	110
●ごまじょうゆあえ	30		
キャベツ	15		
もやし	3		
ごま(白)	1.8		
しょうゆ	0.1		
塩			

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.3g 脂質 23.6g

バランスイ〜ナ

バランスイ〜ナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

かみ(の)け 緑の食べ物
おもにからだの調子を整える

かお(おにぎり) 黄の食べ物
主食のごはんなど

まへがみ(の)り 赤の食べ物
海そうなど

そで・くつ 黄の食べ物
砂糖・油など

ふく 赤の食べ物
肉・魚・卵・大豆など

おもに熱や力のもとになる

おもにからだをつくるもとになる

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内とれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

参考：給食指導の手引

表示 エネルギー編 / を見よう! 知ろう!

1日に必要なエネルギーは食事でも摂取! おやつやジュースなどの嗜好品は1日200kcal以下を目安にしましょう!

お姉ちゃん 栄養成分表示は見てる?

これ好き! 1日2本は飲めちゃう

2本分(1000ml)だとエネルギーは400kcalになっちゃうよ!

約400kcal

約400kcal

500ml×2本

年齢(歳)	男性	女性
6~7	1350~1550	1250~1450
8~9	1600~1850	1500~1700
10~11	1950~2250	1850~2100
12~14	2300~2600	2150~2400
15~17	2500~2800	2050~2300
18~29	2300~2650	1700~2000
30~49	2300~2700	1750~2050
50~64	2200~2600	1650~1950

出典：日本人の食事摂取基準2020年版

横浜市Webサイト

横浜市医療局 食品衛生課

健康な体づくりのため、エネルギーは過不足なく摂取しよう!

※座位中心の生活や立位での作業が少い人の値です。

※左側は広告欄です。横浜市学校給食の掲載内容は関係ありません。