

食に関する指導のねらい

上手な食べ方……上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
暑さに負けない食事のとり方……暑さに負けない食事のとり方を知る

給食費に関するご案内

7月期の口座振替は7月31日(月)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



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

給食費の口座振替は、令和5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。

令和5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。)

Table with columns for months and specific dates for account transfers from July to November.

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。ご協力をお願いいたします。

給食費の納付は口座振替でお願いします。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。
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。



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

よこはま学校食育財団主催 親子料理教室のご案内
パンを知らう
開催日 8月21日(月)
会場 横浜総合パン(株)
※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

月 火 水 木 金

3 まるパン ギョウにゅう カレーブーンズシチュー ひじきサラダ
●カレーブーンズシチュー
だいず(水煮) 37
豚肉 30
じゃがいも 45
たまねぎ 45
にんじん 15
にんにく 0.1
米油 0.7
小麦粉 2.5
マーガリン 2.5
カレー粉 0.7
トマトケチャップ 1
中濃ソース 2.5
しょうゆ 1
塩 0.7
水 50
●ひじきサラダ
キャベツ 25
スートコン(ホール) 15
にんじん 3
ひじき 2
しょうゆ 1
ごま(白) 1
米サラダ油 3.5
しょうゆ 2.2
砂糖 0.7
酢 2.5
からし 0.04
エネルギー 579kcal たんぱく質 25.5g 脂質 23.9g

4 ごはん ギョウにゅう ホイコーロー たまごトマトのスープ
●回鍋肉
豚肉 30
しょうゆ 0.5
酒 0.5
キャベツ 60
ねぎ 10
ピーマン 10
赤ピーマン 5
しょうが 0.2
にんにく 0.1
米油 0.7
しょうゆ 3.5
砂糖 1
赤色辛みそ 2
酒 1
テンメンジャン 0.2
トウバンジャン 1
水 2
●卵とトマトのスープ
鶏卵 15
木綿豆腐 20
豚肉 5
トマト 2
たまねぎ 10
ごまつな 5
しょうが 0.3
しょうゆ 0.8
酒 1
こしょう 0.02
ごま油 0.2
でんぶん 1
チキンブイオン 15
水 90
●じゃがいもの炒め物
じゃがいも 50
しらたき 10
米油 0.5
しょうゆ 0.3
塩 0.2
こしょう 0.02
●みそ汁
油揚げ 5
たまねぎ 30
オクラ 5
えのきたけ 5
淡色辛みそ 5.5
赤色辛みそ 2
削り節・水 110
エネルギー 598kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.9g

5 むぎごはん ギョウにゅう ツナそぼろ
●ツナそぼろ
まぐろ油漬(フレーク) 25
まぐろ水煮(フレーク) 15
凍り豆腐(細) 2.5
にんじん 15
しょうが 0.5
しょうゆ 2
砂糖 1.5
酒 1
水 3
●じゃがいもの炒め物
じゃがいも 50
しらたき 10
米油 0.5
しょうゆ 0.3
塩 0.2
こしょう 0.02
●みそ汁
油揚げ 5
たまねぎ 30
オクラ 5
えのきたけ 5
淡色辛みそ 5.5
赤色辛みそ 2
削り節・水 110
エネルギー 590kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.5g

6 ごはん ギョウにゅう とりごぼろごはんのく すましそうめん えだまめ
●鶏ごぼろごはんの具
鶏肉 15
油揚げ 5
凍り豆腐(細) 2.5
ごぼう 15
にんじん 10
ごま(白) 2
米油 0.5
しょうゆ 2.3
砂糖 1.2
酒 1.5
削り節・水 5
●すましそうめん
そうめん 10
うずら卵(缶) 17
鶏肉 15
にんじん 10
ごまつな 8
しょうが 0.3
しょうゆ 0.8
塩 0.8
削り節・水 120
●えだまめ
えだまめ 20
塩 0.3
エネルギー 619kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.0g

7 ロールパン ギョウにゅう きびなごフライ ゆでとうもろこし パスタスープ
●きびなごフライ
きびなご(にまじり) 45
揚げ油(米油)
●パスタスープ
豚肉 15
じゃがいも 20
キャベツ 20
たまねぎ 15
にんじん 8
マカロニ(シェル) 4
しょうゆ 0.9
塩 0.7
こしょう 0.02
豚ガラスープ 12
水 90
●ゆでとうもろこし
とうもろこし 1/4本
エネルギー 582kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.5g

10 ごはん ギョウにゅう しろみさかなのチリソース ゆでやさい とうがんのスープ
●白身魚のチリソース
メルルーサ(角) 45
凍り豆腐 6
でんぶん 5
揚げ油(米油)
ねぎ 17
にんにく 0.4
しょうが 0.4
米油 0.4
トマトケチャップ 8
しょうゆ 1.25
砂糖 0.4
トウバンジャン 0.2
でんぶん 0.25
水 25
●ゆで野菜
もやし 45
塩 0.2
ごま油 0.4
●とうがんのスープ
とうがんとろろ 20
たまねぎ 20
にんじん 10
ごまつな 9
しょうが 0.2
はるさめ 3
しょうゆ 0.8
酒 1
塩 0.6
チキンブイオン 15
削り節・水 95
エネルギー 603kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.7g

11 はいがごはん なつやさいのカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう
●夏野菜のカレー
豚肉 25
じゃがいも 30
たまねぎ 40
たまねぎ 20
トマト 15
ねぎ 8
しょうが 0.2
にんにく 0.1
米油 0.7
マーガリン 8
カレー粉 7
トマトケチャップ 2
中濃ソース 2
しょうゆ 2
塩 0.8
水 80
●ごまずあえ
きゅうり 20
切干しいんこ 4
ごま(白) 3
しょうゆ 2.1
砂糖 2
酢 2.8
塩 0.1
●プルーンはっこう乳 200ml
エネルギー 690kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.3g

12 はいがパン ギョウにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか
●チリコンカーン
豚肉(ひき) 25
だいず(水煮) 35
たまねぎ 45
トマト(缶) 30
にんじん 15
パセリ 0.3
にんにく 0.2
マカロニ(シェル) 6
米油 0.7
小麦粉 2
トマトケチャップ 2
中濃ソース 4
しょうゆ 1
ワイン(赤) 0.8
塩 0.4
こしょう 0.02
●キャベツサラダ
キャベツ 45
砂糖 0.5
酢 1.3
塩 0.35
黒こしょう 0.01
●すいか 1/32個
エネルギー 599kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.0g

13 むぎごはん ギョウにゅう シシユージューのぐ ゴーヤチャンプルー すましじる
●シシユージューの具
豚肉 25
ごぼう 10
にんじん 10
しょうが 0.6
糸糸布 1
米油 0.5
しょうゆ 2.8
砂糖 0.8
みりん 1
酒 0.6
塩 0.1
削り節・水 8
●すまし汁
木綿豆腐 20
にんじん 8
ねぎ 8
しょうゆ 1.2
酒 1
削り節・水 120
●ゴーヤチャンプルー
鶏卵 20
豚肉 15
もやし 25
エネルギー 568kcal たんぱく質 25.7g 脂質 17.9g

14 ぶどうパン ギョウにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ
●夏野菜のスパゲティ
スパゲティ 30
まぐろ油漬(フレーク) 25
たまねぎ 35
トマト 30
スッキーニ 15
なす 10
ピーマン 5
にんにく 0.5
オリーブ油 0.7
塩 0.9
こしょう 0.03
パセリ(乾) 0.03
●コーンサラダ
キャベツ 40
スートコン(ホール) 15
きゅうり 7
米サラダ油 3
砂糖 0.2
酢 2
塩 0.3
こしょう 0.02
からし 0.03
●チーズ 15
エネルギー 630kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.0g

献立表の見方
一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校・中学校の数値です。
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

18 ごはん ギョウにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ みそしる
●いわしのかば焼き
いわし 2枚
でんぶん 1
米粉 1
揚げ油(米油) 0.6
しょうが 3
砂糖 3
みりん 1
でんぶん 0.3
水 10
●ごまじょうゆあえ
キャベツ 30
もやし 15
ごま(白) 3
しょうゆ 1.8
塩 0.1
●みそ汁
油揚げ 7
じゃがいも 15
たまねぎ 15
わかめ(生) 2
淡色辛みそ 5
赤色辛みそ 2
削り節・水 110
エネルギー 639kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.8g

19 ごはん ギョウにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに
●肉じゃが
牛肉 30
じゃがいも 65
たまねぎ 50
にんじん 20
つきこんにやく 30
米油 0.7
しょうゆ 5
砂糖 2
みりん 0.5
塩 0.1
水 5
●きゅうりの梅肉あえ
きゅうり 50
梅干し(ペースト) 1.5
しょうゆ 0.3
みりん 0.3
塩 0.05
●だいずとじゃこの炒り煮
だいず(水煮) 13
ちりめんじゃこ 3
ごま(白) 2
米油 0.2
しょうゆ 0.7
砂糖 0.6
水 1
エネルギー 616kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.3g

暑さに負けない食事のとり方
暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。
おもにエネルギーのもとになる
おもに体をつくるもとになる
おもに体の調子を整えるもとになる
夏野菜たくさん食べて元気いっぱい
冷たいもの甘いものはほどほどに
休みでもしっかり食べよう 朝ごはん
水分を上手にとろう 暑い夏
みんなで食べよう バランスイ〜ナになりましょう

保健所のお知らせ
食中毒を防ぎましょう
梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭でも食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

1 つけない
調理前や、生の肉・魚をさわった後は、石けんで手をよく洗いましょう。生の肉や魚には、食中毒菌がついていることがあるので、他の食品にふれないよう袋や容器に入れて保存しましょう。
2 ふやさない
傷みややすい食品は室温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。調理した食品は早めに食べましょう。
3 やっつける
加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。ふきんやまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

黄 おもにエネルギーのもとになる
赤 おもに体をつくるもとになる
緑 おもに体の調子を整えるもとになる
トマト なす とうもろこし すいか
参考: バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)