

食に関する指導のねらい

食事の前後の過ごし方……食事の前後の過ごし方を工夫できる
丈夫な体をつくる赤の食べ物……丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

給食費に関するご案内

10月期の口座振替は10月30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



月

Table for Day 2: 2 くらパン ギョウにゅう さけのクリームシチュー ひじきサラダ

火

Table for Day 3: 3 ごはん ギョウにゅう サンマーどんのく にらたまスープ りんご

水

Table for Day 4: 4 ごはん ギョウにゅう はるまき ゆでやさい タンタンスープ

木

Table for Day 5: 5 むぎごはん ギョウにゅう ぶたにくのごままぶし けんちん汁

金

Table for Day 6: 6 はいがパン ギョウにゅう チリコンカーン わかめサラダ

よこはま学校食育財団主催 親子料理教室のご案内

Table for Day 10: 10 ぶどうパン ギョウにゅう きのコスパゲティ コーンサラダ チーズ

Table for Day 11: 11 ごはん ギョウにゅう ひじきごはんのく ししゃもフライ ぶたじる

Table for Day 12: 12 はいがごはん ポークカレー あまずあえ ブルーンはっこうにゅう

Table for Day 13: 13 ごはん ギョウにゅう いわしのかば焼き さつまじる

Table for Day 16: 16 むぎごはん ギョウにゅう ふくめに おひたしのりのつくだに

Table for Day 17: 17 ロールパン ギョウにゅう ソース焼きそば ちゅうかあえ

Table for Day 18: 18 ごはん ギョウにゅう ハンバーグわふうソース きんぴら かきたまじる

Table for Day 19: 19 ごはん ギョウにゅう チキンライスのく クリームスープ りんご

Table for Day 20: 20 ごはん ギョウにゅう かつおのあんかけ そくせきづけ みそしる

Table for Day 23: 23 ロールパン ギョウにゅう かわりごもくまめ わかめスープ

Table for Day 24: 24 ごはん ギョウにゅう あきあじごはんのく さつまいもとりのあまに すましじる

Table for Day 25: 25 むぎごはん ギョウにゅう にくじゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこのいりに

Table for Day 26: 26 ごはん ギョウにゅう にぎかな いそかあえ こじる

Table for Day 27: 27 あげパン ギョウにゅう やさいのスープに みかん

Table for Day 30: 30 ごはん ギョウにゅう ツナそぼろ あげだいず さわにわん

Table for Day 31: 31 むぎごはん ギョウにゅう おやこどんのく みそしる くらみつかん

赤の食べ物 赤の食べ物には、肉、魚、大豆、大豆製品、卵、牛乳、乳製品などがあり、筋肉や骨や歯などをつくるもとになります。

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。

参考: バランスイ〜ナワーク (横浜市教育委員会)