

食に関する指導のねらい

環境を整えて和やかな会食……食事にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる
かぜに負けない緑の食べ物……かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

★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 学校で配布している「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5年度の口座振替日(振替日の前日までに口座への入金をお願いします。)

Table with 4 columns: 令和5年度 12月期, 令和5年12月29日(金), 令和5年度 2月期, 令和6年 2月29日(木)

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。

★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。給食費のお問合せは、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。



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。

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

金
1 むぎごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ やさいスープ りんご
●チキンライスの具
鶏肉 30
ワイン(白) 0.5
たまねぎ 50
にんじん 15
エリンギ 5
米油 0.7
トマトケチャップ 20
トマトピューレー 5
ウスターソース 1.5
塩 0.35
こしょう 0.01
●野菜スープ
豚肉 10
キャベツ 30
たまねぎ 15
にんじん 10
しょうゆ 1
塩 0.7
こしょう 0.02
豚ガラスープ 15
水 95
●りんご 1/8個
エネルギー 598kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.4g

4 はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどのぐ すましじる くらみつかん
●親子丼の具
鶏卵 35
鶏肉 20
凍り豆腐(細) 3
たまねぎ 3
にんじん 10
しょうゆ 3.7
砂糖 1.2
みりん 0.9
塩 0.1
削り節・水 5
●すまし汁
絹ごし豆腐 20
ねぎ 10
こまつな 6
えのきたけ 5
しょうゆ 0.6
酒 1
塩 0.7
削り節・水 120
●黒みつかん
含蜜糖 8
粉寒天 0.35
水 50
きな粉 2
砂糖 0.6
塩 0.01
エネルギー 590kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.5g

5 ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ ほうとう
●さばのあんかけ
さば 60
でんぶん 2
米粉 1
揚げ油(米油) 3.5
しょうゆ 2.8
砂糖 1
みりん 0.3
でんぶん 10
水 10
●ほうとう
ほうとう(冷) 30
豚肉 5
油揚げ 5
かぼちゃ(冷) 20
だいこん 10
ねぎ 10
こまつな 9
にんじん 5
ごぼう 5
しょうゆ 1
みりん 1
淡色辛みそ 5
赤色辛みそ 1
削り節・水 120
エネルギー 669kcal たんぱく質 28.4g 脂質 27.4g

6 ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくとこまつなのスパゲティ かぶのスープに みかん
●鶏肉とこまつなのスパゲティ
スパゲティ 30
鶏肉 25
ワイン(白) 1
たまねぎ 45
こまつな 13
しめじ 5
にんにく 0.5
オリーブ油 1.7
しょうゆ 0.8
塩 0.5
黒こしょう 0.02
●かぶのスープ煮
じゃがいも 20
かぶ 25
たまねぎ 10
スイートコーン(ホール) 5
塩 0.32
黒こしょう 0.01
チキンブイヨン 10
水 25
●みかん 1個
エネルギー 627kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.8g

7 はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ごもくまめ みそじる
●ツナそぼろ
まぐろ油漬(フレーク) 20
まぐろ水煮(フレーク) 20
凍り豆腐(細) 3
にんじん 15
しょうが 0.5
しょうゆ 2.2
砂糖 1.4
酒 1
水 3
●ごもくまめ
切り昆布 0.2
しょうゆ 0.5
砂糖 2
みりん 0.5
削り節・水 15
●みそ汁
じゃがいも 20
たまねぎ 20
こまつな 6
淡色辛みそ 6
赤色辛みそ 1.5
削り節・水 110
●五目豆
だいず 10
鶏肉(小角) 8
にんじん 8
ごぼう 8
こんにゃく 8
エネルギー 594kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.3g

8 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが にびたし だいずとじゃこのりに
●肉じゃが
豚肉 25
じゃがいも 60
たまねぎ 55
にんじん 15
つきこんにゃく 30
米油 0.7
しょうゆ 5
砂糖 2.1
みりん 0.8
酒 1
塩 0.1
水 5
●煮びたし
油揚げ 5
はくさい 50
にんじん 5
削り節 0.3
しょうゆ 2.5
みりん 0.5
水 5
●だいずとじゃこの炒り煮
だいず(水煮) 13
ちりめんじゃこ 2.5
ごま(白) 2
米油 0.2
しょうゆ 1.1
砂糖 0.7
酒 1
水 0.8
エネルギー 602kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.7g

11 はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどのぐ さかなのからあげ けんちんじる
●ひじきごはんの具
油揚げ 5
凍り豆腐(細) 3
にんじん 10
ひじき 2
ごま(白) 0.5
米油 0.5
しょうゆ 3.5
砂糖 1.2
みりん 0.8
削り節・水 10
●けんちん汁
木綿豆腐 20
油揚げ 5
さいとうめ 10
だいこん 15
にんじん 10
ねぎ 10
ごぼう 5
こんにゃく 10
ごま油 0.5
しょうゆ 4.2
塩 0.35
削り節・だし昆布・水 110
●魚のから揚げ
スマルト 45
でんぶん 2
米粉 1
揚げ油(米油) 1
塩 0.1
エネルギー 613kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.8g

12 くらパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー ごぼうソテー みかん
●ホワイトシチュー
鶏肉 20
じゃがいも 45
たまねぎ 40
にんじん 10
ほうれんそう 8
ねぎ 0.7
小麦粉 2.5
マーガリン 2.5
牛乳 20
豆乳 20
脱脂粉乳 5
塩 0.7
こしょう 0.02
水 30
●ごぼうソテー
ごぼう 20
にんじん 10
スイートコーン(ホール) 10
にんにく 0.1
ねぎ 0.3
米油 0.2
こしょう 0.02
●みかん 1個
エネルギー 583kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.1g

13 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくときまかつなごぼうのつみれじる なっとう
●豚肉と切干だいこんの煮物
豚肉 20
にんじん 10
こまつな 8
切干だいこん 6
ごま(白) 2
米油 0.7
しょうゆ 1.6
砂糖 1
みりん 5
水 5
●でんぶん
でんぶん 0.5
木綿豆腐 15
だいこん 15
にんじん 8
ねぎ 8
わかめ(生) 2
淡色辛みそ 6
赤色辛みそ 1
削り節・水 120
●納豆
納豆 30
しょうゆ 1.6
みりん 0.6
削り節・水 1.6
●つみれ汁
生つみれ 18
しょうが 0.6
淡色辛みそ 0.3
酒 0.3
エネルギー 611kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.3g

14 はいがごはん ぎゅうにゅう はくさいとツナのカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう
●はくさいとツナのカレー
まぐろ油漬(フレーク) 30
じゃがいも 40
たまねぎ 50
はくさい 30
にんじん 10
しょうが 0.5
にんにく 0.3
米油 0.7
小麦粉 7
マーガリン 7
カレー粉 1
トマトケチャップ 2
中濃ソース 2
しょうゆ 2.5
塩 0.8
水 75
●ごまずあえ
もやし 45
にんじん 5
ごま(白) 3
しょうゆ 2.5
砂糖 1.2
酢 2.5
●プルーンはっこう乳 200ml
エネルギー 712kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.3g

15 まるパン ロック ボルシチ ギョウザ ポイルドキャベツ
●ロック
コロケ 80
揚げ油(米油) 1.5
中濃ソース 1.5
ウスターソース 1.5
●ポイルドキャベツ
キャベツ 30
●ボルシチ
豚肉 20
たまねぎ 20
キャベツ 20
ピーズ 10
にんじん 7
トマトピューレー 4
セロリ 3
にんにく 0.1
米油 0.7
砂糖 0.8
酢 1.2
ワイン(赤) 1
塩 0.8
こしょう 0.02
豚ガラスープ 20
水 90
エネルギー 599kcal たんぱく質 25.1g 脂質 25.4g

18 ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため かきたま汁
●生揚げと豚肉のみそ炒め
生揚げ 60
しょうゆ 1.5
砂糖 1.5
水 10
豚肉 15
しょうゆ 0.3
酒 1
たまねぎ 40
にんじん 10
しょうが 1
米油 0.7
しょうゆ 0.5
赤色辛みそ 2.5
トウバンジャン 0.2
でんぶん 5
水 0.5
●かきたま汁
鶏卵 15
ねぎ 8
こまつな 6
えのきたけ 5
しょうゆ 1
塩 0.7
でんぶん 1
削り節・水 120
エネルギー 617kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.6g

19 ごはん ぎゅうにゅう たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ やきのり
●たらちり
たら(角) 30
木綿豆腐 30
鶏肉 10
はくさい 40
ねぎ 15
にんじん 5
えのきたけ 5
みずな 3
しらすたき 20
しょうゆ 0.8
酒 0.5
塩 0.5
削り節・だし昆布・水 50
ゆず 0.2
しょうゆ 1.8
削り節・水 1.8
●かぼちゃのそぼろあんかけ
かぼちゃ(冷) 60
豚肉(ひき) 8
乾燥大豆(粒) 2
しょうが 0.2
しょうゆ 2.5
砂糖 0.8
みりん 0.8
でんぶん 0.5
削り節・水 10
●焼きのり 1/12切5枚
エネルギー 599kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.0g

20 ロールパン きびなごフライ にくだんごはくさいのスープ
●きびなごフライ
きびなご(にんにくに) 45
揚げ油(米油) 1
●鶏肉とごぼうのスープ
豚肉(ひき) 25
ねぎ 3
しょうが 0.2
でんぶん 1.3
しょうゆ 0.2
酒 0.5
塩 0.2
こしょう 0.02
はくさい 40
ねぎ 10
にんじん 10
こまつな 6
はるさめ 3
しょうゆ 2
塩 0.7
黒こしょう 0.02
ごま油 0.3
豚ガラスープ 10
水 110
エネルギー 596kcal たんぱく質 27.6g 脂質 24.1g

21 むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなはなまるどんのぐ ちゅうかあえ
●こまつな花丸丼の具
豚肉 40
たまねぎ 10
キャベツ 35
こまつな 30
にんじん 13
スイートコーン(ホール) 10
エリンギ 10
しょうが 0.5
米油 0.7
しょうゆ 1
砂糖 0.3
こしょう 0.9
ごま油 0.2
でんぶん 3
チキンブイヨン 5
水 25
●中華あえ
だいこん 50
にんじん 5
ごま(白) 2
しょうゆ 1
酢 2
塩 0.15
ごま油 0.2
エネルギー 599kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.2g

22 はいがパン カレービーンズシチュー やさいソテー りんごゼリー
●カレービーンズシチュー
豚肉 15
だいず 17
チーズ(角) 3
じゃがいも 45
たまねぎ 45
にんじん 10
にんにく 0.1
米油 0.3
しょうゆ 0.1
米油 0.7
小麦粉 2.5
マーガリン 2.5
カレー粉 0.8
トマトケチャップ 1
中濃ソース 2
しょうゆ 1
塩 0.65
水 50
●野菜ソテー
キャベツ 30
たまねぎ 10
スイートコーン(ホール) 8
にんじん 5
にんにく 0.1
米油 0.3
しょうゆ 0.1
塩 0.22
こしょう 0.01
●りんごゼリー 40
エネルギー 616kcal たんぱく質 27.2g 脂質 22.8g

インフルエンザを防ごう!
せきやくしゃみをする時は、ティッシュなどで口や鼻をおおう。
鼻水、つばやたんをふいたティッシュは、すぐにゴミ箱にすてて手をあらう。
具合がわるい時はマスクをつける。
せきエチケットを守ろう

緑の食べ物
体の調子を整える
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。
緑のグループの食べ物には、にんじんやほうれんそう、だいこんなどの野菜、りんごやみかんなどの果物、しめじやえのきたけなどのきのこがあります。
皮ふや粘膜をしょうぶにして、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。
参考:バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)