

食に関する指導のねらい 協力して食事の場づくり...進んで食事の場をつくることのできる元気のでる黄の食べ物...元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内 9月期の口座振替は9月29日(水)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 (公財)よこはま学校食育財団ホームページ https://ygs.or.jp



エネルギーのもとになる黄の食べ物 食べ物には、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。黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

水 1 はいがごはん、牛乳、ピザパ(肉)、ピザパ(魚)、ピザパ(ひじきのナムル)、わかめスープ

木 2 丸パン、牛乳、魚フライ、ラタトゥイユ、クリームスープ

金 3 黒パン、牛乳、米粉シチュー、キャベツサラダ

月 6 ごはん、牛乳、さばのみそ煮、ごまじょうゆあえ、とうがんのすまし汁

火 7 豚角煮弁当(はいがごはん)、牛乳、ぶどうパン、おじいちゃん、野菜スープ

水 8 ぶどうパン、牛乳、おじいちゃん、野菜スープ

木 9 麦ごはん、牛乳、ABCスープ、シシトウ、アセロラゼリー

金 10 牛乳、カレーライス、コンサダ、異機種コンポート

土 13 ごはん、牛乳、かつおのみそ煮、きゅうりの梅肉あえ、すまし汁

日 14 麦ごはん、牛乳、肉をばら、肉をばら、月見汁

月 15 麦ごはん、牛乳、麻婆なす、麻婆なす、にらたまスープ

火 16 はいがパン、牛乳、チリコンカン、ひじきサラダ

水 17 はいがごはん、牛乳、豚肉と野菜のしょうが炒め、納豆

献立表の見方 一人分の目安(量)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。

木 21 ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、即席漬、みそ汁

金 22 食パン、牛乳、ツナサンドの具、野菜のスープ、ぶどう

塩 古代の塩「藻塩焼き」 和食の五味で塩味を感じる代表的な調味料に塩があります。日本の古代の塩作りは、海藻を利用する「藻塩焼き」とよばれる方法でした。

土 24 はいがごはん、牛乳、ポークカレー、ごま酢あえ、ブルーはっこう乳

日 27 チーズパン、牛乳、スパゲティソース、野菜サラダ、ミックスフルーツ

月 28 ごはん、牛乳、回鍋肉、卵とトマトのスープ、グレーゼリー

火 29 栄養満点丼(ごはん)、牛乳、きびなごフライ、きびなご

水 30 麦ごはん、牛乳、豆じゃが、からしじょうゆあえ、ふりかけ

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」 日本では岩塩などの塩資源に恵まれていないので、海水から塩を作っています。現在は、日本で作られている塩の大半は「イオン交換膜製塩法」によるものです。