

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
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。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

水

1 はいがパン 牛乳
チリコンカーン
ひじきサラダ

●チリコンカーン		●ひじきサラダ	
豚肉	25	キャベツ	25
だいず	17	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	30	にんじん	5
トマト(缶)	60	ひじき	2
にんじん	15	しょうゆ	1
パセリ	0.3	ごま(白)	2
にんにく	0.2	米サラダ油	4
米油	0.7	しょうゆ	0.9
小麦粉	2	砂糖	0.6
トマトケチャップ	5	酢	2
中濃ソース	2	塩	0.15
しょうゆ	1	こしょう	0.02
ワイン(赤)	1	からし	0.04
塩	0.6		
こしょう	0.03		
チリパウダー	0.2		
水	15		

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

木

2 黒パン 牛乳
米粉シチュー
なし

●米粉シチュー		●キャベツサラダ	
鶏肉	20	キャベツ	40
じゃがいも	40	砂糖	0.8
たまねぎ	50	酢	1.3
にんじん	15	塩	0.3
さやいんげん	5	黒こしょう	0.01
米油	0.7	●なし	1/6個
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
塩	0.8		
こしょう	0.02		
バター	0.5		
米粉	3		
水	20		

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

金

3 麦ごはん 牛乳
麻婆なす
にらたまスープ

●麻婆なす		でんぷん	1.5
豚肉(ひき)	15	水	15
乾燥大豆(粒)	2	●にらたまスープ	
なす	55	鶏卵	25
米油	3	木綿豆腐	20
ねぎ	10	にら	8
にんじん	10	えのきたけ	5
赤ピーマン	5	しょうゆ	0.9
しょうが	0.8	酒	1
にんにく	0.3	塩	0.7
米油	0.5	黒こしょう	0.02
しょうゆ	3	ごま油	0.2
砂糖	1	でんぷん	1
赤色辛みそ	1	チキンブイオン	15
テンメンジャン	0.2	水	100
トウバンジャン	1		
ごま油	0.2		

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

月

火

6 チーズパン 牛乳
スパゲティマトソース
野菜サラダ ミックスフルーツ

●スパゲティマトソース		●野菜サラダ	
スパゲティ	35	キャベツ	40
まぐろ油漬(フレーク)	30	きゅうり	10
たまねぎ	40	砂糖	1
トマト(缶)	30	酢	1.5
トマト	20	塩	0.3
ズッキーニ	10	黒こしょう	0.01
にんにく	0.3	●ミックスフルーツ	
オリーブ油	0.7	パイン(缶)	30
トマトケチャップ	7	りんご(缶)	25
塩	1.1	ぶどう(缶)	15
黒こしょう	0.03	砂糖	2
パジル(乾)	0.05	水	20

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

7 麦ごはん 牛乳
豆じゃが からししょうゆあえ
ふりかけ

●豆じゃが		●からししょうゆあえ	
だいず	17	もやし	45
豚肉	10	ごまつな	9
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.8
じゃがいも	55	からし	0.04
にんじん	15	塩	0.15
こんにやく	15	●ふりかけ	
米油	0.7	ちりめんじゃこ	3
しょうゆ	6.3	ごま(白)	2
砂糖	1.5	塩	0.1
みりん	1		
水	25		

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

8 ごはん 牛乳
回鍋肉 卵とトマトのスープ
グレープゼリー

●回鍋肉		●卵とトマトのスープ	
豚肉	30	鶏卵	20
しょうゆ	0.5	木綿豆腐	15
酒	0.5	トマト	5
キャベツ	65	豚肉	20
ねぎ	10	たまねぎ	10
ピーマン	10	ごまつな	5
赤ピーマン	5	しょうが	0.3
しょうが	0.2	糸寒天	0.3
にんにく	0.1	しょうゆ	0.8
米油	0.7	酒	1
しょうゆ	3.5	塩	0.7
砂糖	1	こしょう	0.02
赤色辛みそ	2	でんぷん	1
酒	1	ごま油	0.2
テンメンジャン	1	チキンブイオン	15
トウバンジャン	0.2	水	90
でんぷん	1	●グレープゼリー	
水	2		

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

9 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳
ぶどう豆
みそ汁

●豚角煮丼の具		●ぶどう豆	
豚肉(角)	40	だいず	17
うずら卵(缶)	17	しょうゆ	0.8
ねぎ	15	砂糖	4
ごまつな	9	塩	0.05
しめじ	8	水	5
にんにく	0.1	●みそ汁	
米油	0.7	木綿豆腐	20
しょうゆ	5	たまねぎ	25
砂糖	2	オクラ	5
みりん	1	淡色辛みそ	6
酒	2	赤色辛みそ	2
黒こしょう	0.02	削り節・水	110
でんぷん	0.2		
水	3		

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

10 丸パン 牛乳
魚フライ ラタトゥイユ
クリームスープ

●魚フライ		●クリームスープ	
メルルーサフライ	80	豚肉	10
揚げ油(米油)		たまねぎ	30
●ラタトゥイユ		にんじん	15
ベーコン	1	ごまつな	9
トマト(缶)	20	牛乳	20
たまねぎ	20	豆乳	30
なす	10	塩	0.8
ズッキーニ	10	こしょう	0.01
ピーマン	5	チキンブイオン	10
にんにく	0.2	水	50
オリーブ油	0.5		
塩	0.35		
黒こしょう	0.02		

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

月

13 はいがごはん 牛乳
ピレバ(例) ピレバ(ひきのナAL)
わかめスープ

Table with 2 columns: Item Name and Amount. Items include 豚肉, しょうが, にんにく, 米油, しょうゆ, 砂糖, etc.

献立表の見方
※一人分の目安量(例)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更したり、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)まごはま学校食育財団

27 ごはん 牛乳
かつおごまみそあえ すまし汁
かつおごまみそあえ
さけのり(梅肉あえ)

火

14 さばのみそ煮
さばのみそ煮
とがらのすまし汁

Table with 2 columns: Item Name and Amount. Items include 豚肉, さば, しょうが, にんにく, etc.

21 ぶどうパン 牛乳
野菜スープ
野菜スープ
チーズ
野菜スープ

28 カレーライス
カレーライス
コーンソウルフード
コーンソウルフード

水

15 ヴァサントの臭
野菜のスープ
野菜のスープ

Table with 2 columns: Item Name and Amount. Items include 豚肉, まくら油漬(ナ), じゃがいも, etc.

22 はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
豚肉と野菜のしょうが炒め

29 ごはん 牛乳
いわしのかほ焼き
即席漬
みそ汁

木

16 はいがごはん
ホーカリー
フルーツはっこり乳

Table with 2 columns: Item Name and Amount. Items include 豚肉, さかとり, 切干しだいこん, etc.

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。
藻塩焼きは、海藻(ホンナツク)に海水をかけながら干して焼き、その灰塩と海水を上澄り煮つめたとされま

30 凍り豆腐のそぼろ煮
すまし汁
にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳

金

17 麦ごはん 牛乳
肉そぼろ
肉そぼろ
磯香あえ

Table with 2 columns: Item Name and Amount. Items include 豚肉, 肉そぼろ, しょうが, にんにく, etc.

24 栄養満点丼(ごはん) 牛乳
きびなごコロッケ
すまし汁
栄養満点丼の具

塩 現代の塩
「イオン交換膜製塩法」
日本は昔ながらの塩資源に恵まれているので、海水から塩を作っています。
現在、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。
薄気力を使い、海水から濃い塩水を作ります。その後、真空の釜で煮つめ、結晶になった塩を乾燥させ