

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

Table 1: はいがパン 牛乳, チリコンカン, ひじきサラダ. Lists ingredients and their amounts.

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

木

Table 2: 黒パン 牛乳, 米粉シチュー, キャベツサラダ. Lists ingredients and their amounts.

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

金

Table 3: 麦ごはん 牛乳, 麻婆なす, にらたまスープ. Lists ingredients and their amounts.

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

月

火

Table 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. Lists ingredients and their amounts.

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

Table 7: 麦ごはん 牛乳, 豆じゃが, からししょうゆあえ, ふりかけ. Lists ingredients and their amounts.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

Table 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. Lists ingredients and their amounts.

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

Table 9: 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳, ぶどう豆, みそ汁. Lists ingredients and their amounts.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

Table 10: 丸パン 牛乳, 魚フライ, ラタトゥイユ, クリームスープ. Lists ingredients and their amounts.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

月

火

水

木

金

13 はいがごはん 牛乳
ピビンバ(肉) ピビンバ(ひじきのナムル)
わかめスープ

●ピビンバ(肉)	にんにく	0.1
豚肉	しょうゆ	3
ねぎ	砂糖	1
しょうが	酢	1
にんにく	ごま(白)	3
米油	塩	0.15
しょうゆ	ごま油	0.4
砂糖	●わかめスープ	
酒	えのきたけ	20
コチジャン	木綿豆腐	10
	ねぎ	10
●ピビンバ(ひじきのナムル)	えのきたけ	7
もやし	わかめ(生)	3
こまつな	しょうゆ	1
にんじん	塩	0.7
ひじき	ごま油	0.3
しょうゆ	削り節・水	110

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

14 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

●さばのみそ煮	●とうがんのすまし汁		
さば	60	とうがん	20
しょうが	1.2	にんじん	10
しょうゆ	0.8	ねぎ	10
砂糖	3.5	こまつな	9
淡色辛みそ	2.8	えのきたけ	5
赤色辛みそ	1.8	しょうが	0.3
みりん	1.5	しょうゆ	1
酒	1	酒	1
水	10	塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	110
●ごまじょうゆあえ			
もやし	25		
キャベツ	25		
ごま(白)	3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.2		

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

15 食パン 牛乳
ツナサンドの具
野菜のスープ煮 ぶどう

●ツナサンドの具	●野菜のスープ煮		
まぐろ油漬(フレーク)	40	豚肉(厚)	15
チーズ(角)	5	じゃがいも	55
たまねぎ	16	たまねぎ	40
にんじん	7	キャベツ	25
米油	0.5	にんじん	20
砂糖	0.8	パセリ	0.3
酢	2	しょうゆ	0.5
塩	0.05	塩	0.9
こしょう	0.01	黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	60
		●ぶどう(巨峰)	32

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

16 はいがごはん
ポークカレー ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳

●ポークカレー	●ごま酢あえ		
豚肉	15	きゅうり	25
じゃがいも	55	切干しいんこん	4
たまねぎ	60	ごま(白)	3
にんじん	15	しょうゆ	2.8
しょうが	0.5	砂糖	1.5
にんにく	0.3	酢	2.8
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8	●ブルーんはっこう乳	
マーガリン	7	200ml	
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3		
しょうゆ	2		
塩	0.9		
水	80		

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

17 麦ごはん 牛乳
肉そぼろ 磯香あえ
肉そぼろ 月見汁

●肉そぼろ	●月見汁		
豚肉(ひき)	25	しらたま(冷)	30
乾燥大豆(粒)	3	鶏肉	5
にんじん	15	にんじん	10
しょうが	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	4.5	こまつな	9
砂糖	1.5	しょうゆ	0.5
みりん	1	酒	1
酒	1	塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	120
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

おはよう
バランスイースト

献立表の見方

ひとりぶん めやひりょう およ さいりょう

※一人分の目安量(8)及び栄養量は、
しょうがっこうちゅうがくねん しょうが
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

21 ぶどうパン 牛乳
メヒカリフライ ジャがいものソテー
野菜スープ

●メヒカリフライ	●野菜スープ		
メヒカリフライ	45	キャベツ	25
揚げ油(米油)		たまねぎ	25
		にんじん	10
●ジャがいものソテー		パセリ	0.3
じゃがいも	45	塩	0.8
しらたき	25	こしょう	0.02
米油	0.5	豚ガラスープ	20
しょうゆ	0.5	水	100
塩	0.2	●チーズ	15
こしょう	0.02		

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

22 はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
みそ汁 納豆

●豚肉と野菜のしょうが炒め	●みそ汁		
豚肉	25	油揚げ	5
たまねぎ	45	じゃがいも	25
キャベツ	35	ねぎ	10
こまつな	9	わかめ(生)	2
にんじん	7	淡色辛みそ	6
しょうが	1.5	赤色辛みそ	2
米油	0.7	削り節・水	110
しょうゆ	3	●納豆	
みりん	1	納豆	30
酒	1	しょうゆ	1.6
塩	0.1	みりん	0.6
でんぶん	1	削り節・水	1.6
水	1.5		

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

こだい しおもしおや
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(ホンダワラ)に海水をかけながら干して焼き、その灰塩と海水を土器で煮つめたとされま

す。「藻塩」は小倉百人一首でもよまれており、塩作り

の歴史をうかがえます。

ホンダワラ

24 栄養満点丼(ごはん) 牛乳
きびなごフライ
呉汁

●栄養満点丼の具	●きびなごフライ		
牛肉(ひき)	25	きびなごフライ(ごまなし)	45
にんじん	10	揚げ油(米油)	
こまつな	9	●呉汁	
にんにく	0.4	だいたいず(水煮)	22
しょうが	0.3	だいたいず	15
しらたき	15	ねぎ	10
ひじき	2	にんじん	8
ごま(白)	2	淡色辛みそ	5.5
ごま油	0.5	赤色辛みそ	2
しょうゆ	3	削り節・水	110
砂糖	0.4		
酒	1		
チキンブイヨン	3		
水	5		

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

27 ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
きゅうりの梅肉あえ すまし汁

●かつおのごまみそあえ	●きゅうりの梅肉あえ		
かつお(角)	50	きゅうり	45
凍り豆腐	5	梅干し(ペースト)	1
でんぶん	6	しょうゆ	0.3
揚げ油(米油)		みりん	0.3
ごま(白)	3	塩	0.1
しょうが	0.9	●すまし汁	
しょうゆ	1.7	絹ごし豆腐	25
砂糖	1.5	こまつな	9
甘みそ	5	ねぎ	8
酒	1	えのきたけ	7
水	18	しょうゆ	0.5
		塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

28 ナン 牛乳
カレービーンズシチュー
コーンサラダ 黄桃コンポート

●カレービーンズシチュー	●コーンサラダ		
豚肉	20	キャベツ	40
だいたいず	17	スイートコーン(ホール)	10
チーズ(角)	3	きゅうり	10
じゃがいも	40	米サラダ油	4
たまねぎ	50	砂糖	0.3
にんじん	15	酢	2
にんにく	0.1	塩	0.35
米油	0.7	こしょう	0.02
小麦粉	2.5	からし	0.03
マーガリン	2.5	●黄桃コンポート	40
カレー粉	0.7		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.55		
水	50		

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

29 ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
即席漬 みそ汁

●いわしのかば焼き	●即席漬		
いわし	2枚	キャベツ	40
でんぶん	2	きゅうり	8
米粉	1	しょうゆ	1.5
揚げ油(米油)		酢	0.2
ごま(白)	0.6	塩	0.2
しょうが	0.6	●みそ汁	
しょうゆ	3	油揚げ	5
砂糖	2	じゃがいも	20
みりん	1.5	たまねぎ	20
でんぶん	0.3	こまつな	9
水	12	淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

30 にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳
凍り豆腐のそぼろ煮
すまし汁

●にんじんごはんの具	みりん	1	
にんじん	30	塩	0.2
油揚げ	5	でんぶん	1
ごま(白)	1	削り節・水	40
しょうゆ	2	●すまし汁	
砂糖	1	うずら卵(缶)	16
みりん	0.5	こまつな	9
塩	0.3	ねぎ	8
削り節・水	10	かんぴょう	1
●凍り豆腐のそぼろ煮		しょうゆ	0.5
豚肉(ひき)	15	塩	0.7
凍り豆腐	10	削り節・だし昆布・水	120
ねぎ	8		
米油	0.5		
しょうゆ	3		
砂糖	1.5		

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

げんだい しお
塩 現代の塩

「イオン交換膜製塩法」

日本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、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。

電気力を使い、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ます。

参考文献 兵庫県赤穂市HP他