

9月は、2回おかずを変更しています。

9日(木)野菜のスープ煮→「マカロニスープ」

14日(火)ひじきサラダ→「海藻サラダ」

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 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, etc.

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

木

2 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 牛肉(ひき), にんじん, こまつな, etc.

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

金

3 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, etc.

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

月

火

6 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ぶりかけ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 大豆じゃが, だいず, 豚肉, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

7 丸パン 牛乳 魚フライ ラトウイユ クリームスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 魚フライ, メルルーサフライ, 揚げ油, etc.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

8 麦ごはん 牛乳 麻婆なす にらたまスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 麻婆なす, 豚肉(ひき), 乾燥大豆, etc.

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

9 食パン 牛乳 ツナサンドの具 巨峰 ◎マカロニスープ(二俣川小独自献立)

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like ツナサンドの具, まぐろ油漬, チーズ, etc.

エネルギー 601kcal たんぱく質 26.1g

10 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes items like 豚角煮の具, 豚肉(角), うずら卵, etc.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

月

13 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(ルー) 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	パイナップル(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	
パセリ(乾) 0.05	水 20	

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

火

14 はいがパン 牛乳 チリコンカーン
◎海藻サラダ(二俣川独自献立)

●チリコンカーン	塩 0.6
豚肉 25	こしょう 0.03
だいず 17	チリパウダー 0.2
たまねぎ 60	水 15
トマト(缶) 30	◎海藻サラダ(独自)
にんじん 15	キャベツ 30
パセリ 0.3	きゅうり 10
にんにく 0.2	海藻ミックス 0.6
米油 0.7	ごま(白) 2
小麦粉 2	しょうゆ 1.6
トマトケチャップ 5	砂糖 0.8
中濃ソース 2	酢 1.6
しょうゆ 1	塩 0.1
ワイン(赤) 1	ごま油 0.5

エネルギー 619kcal たんぱく質 28.5g

水

15 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 40	キャベツ 5	
でんぶん 2 8	きゅうり 20	
米粉 1 1.5	しょうゆ 20	
揚げ油(米油) 0.6	みりん 9	
ごま(白) 0.6	淡色辛みそ 6	
しょうゆ 0.6	赤色辛みそ 2	
しょうゆ 3 110	削り節・水	
砂糖 2 5		
米油 2 20		
みりん 1.5 20		
でんぶん 0.3 9		
水 12		

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

木

16 麦ごはん 牛乳
肉そぼろ 磯香あえ
月見汁

●肉そぼろ	●月見汁	
豚肉(ひき) 25	しらたも(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	
●磯香あえ	削り節・だし昆布・水 120	
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

金

17 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	
だいず 17	スイートコーン(缶) 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



献立表の見方

ひとりごん めやせりょう およ せいりょうりょう
※一人分の目安量(g)及び栄養量は、
しょうごうこうらゆうがねん せうご せいりょうりょう
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 ごはん 牛乳
さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ
とつがんのすまし汁

●さばのみそ煮	●とつがんのすまし汁	
さば 60	とつがん 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

22 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	豚肉 5	
キャベツ 65	トマト 20	
ねぎ 10	たまねぎ 10	
ピーマン 7	こまつな 5	
赤ピーマン 5	しょうが 0.3	
しょうが 0.2	殺寒天 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	
しょうゆ 1	こしょう 0.02	
赤色辛みそ 2	でんぶん 1	
酒 2	ごま油 0.2	
テンメンジャン 1	チキンブイヨン 15	
トウバンジャン 0.2	水 90	
でんぶん 1	●グレープゼリー 40	
水 2		

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

塩 こだい しおもしおや
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 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) 6	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

27 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)	●ピビンバ(ひじきのナムル)	
豚肉 45	にんにく 0.1	
ねぎ 15	しょうゆ 3	
しょうが 0.5	砂糖 1	
にんにく 0.2	酢 1	
米油 0.5	ごま(白) 3	
しょうゆ 2.3	米油 0.15	
砂糖 1.2	しょうゆ 0.4	
酒 1	●わかめスープ	
コチジャン 1.1	木綿豆腐 20	
	ねぎ 10	
	えのきたけ 7	
	わかめ(生) 3	
	しょうゆ 1	
	にんじん 0.7	
	ひじき 0.3	
	しょうゆ 0.8	
	削り節・水 110	

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

28 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
米油 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

29 ぶどうパン 牛乳
メヒカリフライ
野菜スープ
じゃがいものソテー

●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) 0.2	たまねぎ 25	
●じゃがいものソテー	にんじん 10	
じゃがいも 45	パセリ 0.3	
しらたき 25	塩 0.8	
米油 0.5	こしょう 0.02	
しょうゆ 0.5	豚ガラスープ 20	
塩 0.2	水 100	
こしょう 0.02	●チーズ 15	

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

30 はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
みそ汁

●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		
みりん 1	●納豆	
酒 1	納豆 30	
塩 0.1	しょうゆ 1.6	
でんぶん 1	みりん 0.6	
水 1.5	削り節・水 1.6	

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

塩 げんだい しお
現代の塩
こうかんまくせいえんほう
「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