

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

Table 1: Ingredients for 'はいがごはん' (White Rice) including items like 豚肉, ねぎ, しょうが, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

木

Table 2: Ingredients for '丸パン' (Round Bread) including items like 魚フライ, ラトウイユ, クリームスープ, etc.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

金

Table 3: Ingredients for '黒パン' (Dark Bread) including items like 米粉シチュー, キャベツサラダ, etc.

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

月

火

Table 6: Ingredients for 'ごはん' (Rice) including items like さばのみそ煮, とうがんのすまし汁, etc.

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

Table 7: Ingredients for '豚角煮' (Pork Trotter) including items like 豚角煮の具, ぶどう豆, etc.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

Table 8: Ingredients for 'ぶどうパン' (Grape Bread) including items like メヒカリフライ, ジャがいものソテー, etc.

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

Table 9: Ingredients for 'にんじんごはん' (Carrot Rice) including items like にんじんごはんの具, すまし汁, etc.

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

Table 10: Ingredients for 'ナン' (Nan) including items like カレービーンズシチュー, コーンサラダ, etc.

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

月

**13** 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
でんぷん 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	ごまつな 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

火

**14** 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	ごまつな 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

水

**15** 麦ごはん 牛乳  
麻婆なす ならたまスープ

●麻婆なす	でんぷん 1.5
豚肉(ひき) 15	水 15
乾燥大豆(粒) 2	●ならたまスープ
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	チキンブイヨン 15
テンメンジャン 1	水 100
トウバンジャン 0.2	
ごま油 0.2	

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

木

**16** 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	スイートコン(ホール) 10
たまねぎ 60	にんじん 5
トマト(缶) 30	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

金

**17** 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
ごまつな 9	わかめ(生) 2
にんじん 1.5	淡色辛みそ 6
しょうが 7	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
でんぷん 1.5	削り節・水 1.6
水 1.5	

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g



88 バランスイ〜ナ

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

21

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
でんぷん 2	きゅうり 8
米粉 1	しょうゆ 1.5
揚げ油(米油) 0.6	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
でんぷん 0.3	ごまつな 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

22

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

**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

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	切干しだいこん 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

**27** 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
バジル(乾) 0.05	水 20

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

**28** 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	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	チキンブイヨン 15
トウバンジャン 0.2	水 90
でんぷん 1	●グレープゼリー 40
水 2	

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

**29** 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)
ごまつな 9	●呉汁
にんにく 0.4	だいず(水煮) 22
しょうが 0.3	だいこん 15
したき 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

**30** 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 5	しょうゆ 1.8
じゃがいも 33	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

**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

