

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: 麦ごはん 牛乳 麻婆なす にらたまスープ. Lists ingredients like 豚肉, 乾燥大豆, 鶏卵, 木綿豆腐, etc.

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

木

Table 2: 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. Lists ingredients like にんじん, 油揚げ, ごま(白), etc.

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

金

Table 3: 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁. Lists ingredients like 豚肉(角), とうら卵(缶), ねぎ, etc.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

月

火

Table 6: ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁. Lists ingredients like いわし, でんぶん, 米粉, etc.

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

Table 7: 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし. Lists ingredients 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

Table 8: 麦ごはん 牛乳 豆じゃが かりしじょうゆあえ ぶりかけ. Lists ingredients like だいず, じゃがいも, 凍り豆腐, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

Table 9: 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. Lists ingredients like 豚肉, だいず, チーズ(角), etc.

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

Table 10: 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁. Lists ingredients like 牛肉(ひき), だし, こまつな, etc.

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

Table 13: はいがごはん 牛乳 ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳. Lists ingredients 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

Table 14: 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 like スパゲティ, まぐろ油漬(ルー), たまねぎ, etc.

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

Table 15: 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ 月見汁. Lists ingredients like 豚肉(ひき), 乾燥大豆(粒), にんじん, etc.

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

Table 16: 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. Lists ingredients like 豚肉, たまねぎ, キャベツ, etc.

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

Table 17: 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう. Lists ingredients like ツナサンドの具, 豚肉(厚), じゃがいも, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

献立表の見方. Information about the menu table, including serving sizes and school activities.

Table 21: 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. Lists ingredients like かつお(角), 凍り豆腐, しょうゆ, etc.

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

Table 22: はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, しょうが, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

塩 古代の塩「藻塩焼き」. Article about traditional salt curing (shio-age) using seaweed.

Table 24: 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 チーズ. Lists ingredients like メヒカリフライ, 野菜スープ, じゃがいも, etc.

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

Table 27: 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. Lists ingredients like さば, しょうが, しょうゆ, etc.

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

Table 28: 丸パン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ クリームスープ. Lists ingredients like 魚フライ, ラタトゥイユ, クリームスープ.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

Table 29: 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 like 回鍋肉, 卵とトマトのスープ, グレープゼリー.

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

Table 30: はいがパン 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ. Lists ingredients like 豚肉, だいず, たまねぎ, etc.

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」. Article about modern salt production using ion exchange membranes.