

食に関する指導のねらい

給食の衛生……給食時の衛生に気を付けることができる
よくかむことの大切さ……よくかむことの大切さを知る

給食費に関するご案内

6月期の口座振替は6月29日(木)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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索



6月 給食の衛生

手洗い

石けんをあわだてて、指の間や手首までしっかり洗いましょう。



参考:給食指導の手引

机の準備

机の上をきちんと片付け、机の上をふきましょう。

教室の準備

窓を開け、換気をして目立つごみを拾いましょう。

季節の野菜 きゅうり

きゅうりは、一年中出回っていますが、横浜では6月から7月にかけて多く作られている野菜です。

きゅうりは、95%以上が水分のためみずみずしく、食欲が落ちやすい時期にさっぱりと食べることができます。
今日は、「きゅうりの梅肉あえ」などに使用しています。



木

1 ごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる なつとう

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 豚肉, 木綿豆腐, じゃがいも, etc.

エネルギー 599kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.7g



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

月

5 ぶどうパン きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like スパゲティナポリタン, ひじきサラダ, etc.

エネルギー 606kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.7g

火

6 ごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like かつおのあんかけ, 即席漬, etc.

エネルギー 658kcal たんぱく質 32.3g 脂質 22.1g

水

7 ごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like チンジャオロース, スーラータン, etc.

エネルギー 580kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.1g

8 はいがごはん ベイスターズせいせいりょうカレー

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ベイスターズ青星カレー, クミン, etc.

エネルギー 687kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.4g

金

9 チーズパン きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like あじフライ, ラタトゥイユ, etc.

エネルギー 620kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.8g

12 むぎごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 鶏ごぼろごはん, 揚げだいたい, etc.

エネルギー 613kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.7g

13 ごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ジャガマポ, 中華スープ, etc.

エネルギー 602kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.4g

14 くるパン きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like マカロニのクリーム煮, キャベツサラダ, etc.

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.1g

15 ごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ちくわの磯辺揚げ, きんぴら, etc.

エネルギー 614kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.4g

16 ごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 肉じゃが, きゅうりの梅肉あえ, etc.

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.0g

19 はいがパン きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like チリコンカーン, アスパラガスのソテー, etc.

エネルギー 575kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.9g

20 むぎごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 中華丼の具, 中華あえ, etc.

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.5g

21 まるパン きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like コロッケ, ボイルドキャベツ, etc.

エネルギー 601kcal たんぱく質 25.5g 脂質 25.9g

22 むぎごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ツナそぼろ, うまうま健康ビーマン炒め, etc.

エネルギー 644kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.5g

23 むぎごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ひじきごはんの具, みそ汁, etc.

エネルギー 601kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.3g

26 ごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like いわしのかば焼き, 甘酢あえ, etc.

エネルギー 578kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.4g

27 はいがごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like チキンライスの具, スイートコーン(ホール), etc.

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.5g

28 ロールパン きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 変わり目豆, わかめスープ, etc.

エネルギー 618kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.0g

29 ごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like さばのみそ煮, けんちん汁, etc.

エネルギー 621kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.2g

30 むぎごはん きゅうりにゅうぶたにくときりほしだいこんのものみそしる

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ビビンバ(肉), ビビンバ(ひじきのナムル), etc.

エネルギー 634kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.5g