

令和6年 7月 学校給食基準献立予定表

GHブロック

食に関する
指導のねらい

上手な食べ方……上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
暑さに負けない食事のとり方……暑さに負けない食事のとり方を知る

給食費に関するご案内
7月期の口座振替は7月29日(月)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



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

- ★給食費の口座振替は、令和6年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。
- ★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。

令和6年度の口座振替日(振替日前日までに口座への入金をお願いいたします。)

令和6年度7月期	令和6年7月29日(月)	8月期	8月29日(木)	9月期	9月30日(月)	10月期	10月29日(火)	11月期	11月29日(金)
12月期	12月30日(月)	1月期	令和7年1月29日(水)	2月期	2月28日(金)	3月期	3月31日(月)		

学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いいたします。

- ★給食費の納付は口座振替でお願いします。口座振替のお手続きがお済みでない方は、Web口座振替受付サービスまたは学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」によりお手続きをお願いします。
- ★残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、コンビニエンスストアまたは金融機関等の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。
- ★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。



Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単に申込みいただけます。

給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

よこはま学校食育財団主催
親子料理教室のご案内

パンを知らう!

●開催日 8月22日(木)、23日(金)
●会場 横浜総合パン(株)

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

よこはま学校食育財団 親子料理教室 検索

月 火 水 木 金

1 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ みそしる

●いわしのかば焼き	2枚	40
でんぶ	1.6	10
米粉	0.8	3
揚げ油(米油)	1.8	10
しょうが	0.6	0.1
しょうゆ	3.2	
砂糖	2.3	
みりん	0.8	
でんぶ	0.3	
水	10	

エネルギー 591kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.9g

2 むぎごはん ぎゅうにゅう なつごはんのぐ えだまめ みそしる

●豚丼の具	45	
たまねぎ	50	0.3
しょうが	0.3	
米油	0.5	
しょうゆ	4.6	
砂糖	1.6	
みりん	1	
酒	1.5	

エネルギー 605kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.5g

3 ロールパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト ゆでとうもろこし クリームスープ

●イタリアンペースト	35	
まぐろ油漬(フレーク)	30	
たまねぎ	35	
にんじん	10	
トマト(缶)	10	
米油	0.5	
トマトケチャップ	3	
中濃ソース	1	
ワイン(赤)	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
パジル(乾)	0.02	

エネルギー 607kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.9g

4 ごはん ぎゅうにゅう ジャガマールポ たまごトマトのスープ

●ジャガマールポ	25	
豚肉(ひき)	20	
じゃがいも	60	
たまねぎ	30	
にんじん	10	
ピーマン	5	
赤ピーマン	3	
しょうが	0.4	
にんにく	0.2	
米油	0.7	
トマトケチャップ	1	
しょうゆ	3.3	
砂糖	0.5	
淡色辛みそ	3	
トウバンジャン	0.2	
でんぶ	1	
水	15	

エネルギー 585kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.2g

5 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ すいか

●チリコンカン	37	
たいす(水煮)	20	
豚肉	20	
たまねぎ	40	
トマト(缶)	30	
にんじん	15	
にんにく	0.2	
マカロニ(シェル)	7	
米油	0.7	
小麦粉	2	
中濃ソース	2	
しょうゆ	1	
ワイン(赤)	0.8	
塩	0.6	
こしょう	0.02	
チリパウダー	0.3	
水	12	

エネルギー 593kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.6g

8 ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろごはんのぐ きゅうりのはいにくあえ すましそうめん

●鶏ごぼろごはんの具	20	
鶏肉	5	
油揚げ	2	
凍り豆腐(細)	15	
ごぼう	2	
にんじん	10	
ごま(白)	2	
米油	0.5	
しょうゆ	2.6	
砂糖	1.2	
酒	1.5	
塩	0.1	
削り節・水	5	

エネルギー 596kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.4g

9 ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ オレンジゼリー

●夏野菜のスパゲティ	30	
スパゲティ	30	
まぐろ油漬(フレーク)	25	
たまねぎ	25	
トマト	25	
ズッキーニ	8	
なす	8	
ピーマン	5	
そうめん	0.5	
にんにく	0.5	
オリーブ油	0.7	
鶏肉	0.9	
こしょう	0.03	
パジル(乾)	0.03	

エネルギー 611kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.6g

10 むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ

●ゴーヤチャンプルー	30	
豚肉	30	
鶏卵	20	
もやし	30	
にら	7	
にんじん	0.2	
にんにく	1.5	
小町あじ	0.5	
削り節	0.7	
ごま油	0.1	
しょうゆ	0.4	
砂糖	0.4	
塩	0.5	
酒	0.4	

エネルギー 615kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.2g

11 まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー ひじきサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー	25	
牛肉	17	
じゃがいも	45	
たまねぎ	45	
にんじん	15	
にんにく	0.1	
米油	0.7	
小麦粉	2.5	
マーガリン	2.5	
カレー粉	0.7	
トマトケチャップ	1	
中濃ソース	2.5	
しょうゆ	1	
塩	0.75	
水	50	

エネルギー 668kcal たんぱく質 29.9g 脂質 32.2g

12 ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース ゆでやさい はるさめスープ

●白身魚のチリソース	40	
メルルーサ(角)	40	
凍り豆腐	6	
たまねぎ	5	
揚げ油(米油)	10	
ねぎ	0.4	
にんにく	0.4	
しょうが	0.4	
米油	0.4	
小麦粉	0.4	
トウバンジャン	1.3	
しょうゆ	0.35	
砂糖	0.05	
塩	0.05	
トウバンジャン	0.1	
水	15	

エネルギー 592kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.5g

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

16 ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ きんぴら みそしる やきり

●きびなごフライ	45	
きびなご(冷凍)	45	
揚げ油(米油)	20	
●きんぴら	40	
じゃがいも	15	
にんじん	7	
ごま(白)	2	
ごま油	0.5	
しょうゆ	2.4	
砂糖	1.1	
みりん	0.7	
酒	0.5	

エネルギー 598kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.1g

17 はいがパン なつやさいのカレー ごまあえ プルーンはっこう乳

●夏野菜のカレー	20	
豚肉	20	
じゃがいも	30	
たまねぎ	40	
かぼちゃ	15	
トマト	10	
なす	8	
しょうが	0.2	
にんにく	0.1	
米油	0.7	
小麦粉	8	
マーガリン	7	
カレー粉	1	
トウバンジャン	2	
中濃ソース	2	
しょうゆ	1.6	
塩	0.8	
水	80	

エネルギー 666kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g

暑さに負けない食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

夏野菜たくさん食べて元気いっぱい
冷たいもの甘いものはほどほどに
休みでもしっかり食べよう朝ごはん
水分を上手にとろう暑い夏
3つの色黄・赤・緑をそろえよう

保健所のお知らせ 食中毒を防ぎましょう《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭でも食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

- 1 つけない**
調理前や、生の肉・魚をさわった後は、石けんで手をよく洗いましょう。生の肉や魚には、食中毒菌がついていることがあるので、他の食品に直接ふれないよう袋や容器に入れて保存しましょう。
- 2 ふやさない**
傷みやすい食品は常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。調理した食品は早めに食べましょう。
- 3 やっつける**
加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

黄 おもにエネルギーのもとになる
赤 おもに体をつくるのもとになる
緑 おもに体の調子を整えるのもとになる

参考: バランスイ〜ネットワーク(横浜市教育委員会)