

令和7年 1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 感謝の気持ちをもって…自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる日本の伝統的な食事…日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報 検索

親子料理教室のご案内

よこはま学校食育財団主催
開催日 2月8日(土)
会場 横浜中央卸売市場本場調理室
3~6年生対象

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

令和6年度	令和7年度
1月期	1月29日(水)
2月期	2月28日(金)
3月期	3月31日(月)

Web口座振替受付サービス

●ふりだしごはん	30	●みそ汁	6
●ぶりだし	70	●油揚げ	1
●だし	15	●はくさい	20
●しょうゆ	1	●ごまつな	9
●しょうゆ	6	●淡色辛みそ	5
●砂糖	1.3	●赤色辛みそ	2
●みりん	1	●削り節・水	110
●酒	1.5	●納豆	30
●削り節・水	10	●しょうゆ	1.6
		●みりん	0.6
		●削り節・水	1.6

献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校・中学校の数値です。
※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。

14 むぎごはん

●ひじきごはんの具	塩	0.1
●油揚げ	4	
●凍り豆腐(細)	3	
●にんじん	10	
●ひじき	2	
●ごま(白)	2	
●米油	0.5	
●しょうゆ	3.5	
●砂糖	1.3	
●みりん	0.5	
●水	10	

15 ロールパン

●鶏肉とごまのスパゲティ	35	●キャベツサラダ	50
●スパゲティ	20	●キャベツ	0.6
●鶏肉	1	●砂糖	1.5
●ワイン(白)	40	●塩	0.35
●たまねぎ	15	●黒こしょう	0.01
●ごまつな	5	●いよかん	1/4個
●しめじ	5		
●にんにく	0.5		
●オリーブ油	0.7		
●しょうゆ	1.5		
●塩	0.9		
●黒こしょう	0.02		

16 むぎごはん

●炒り鶏	30	●かきたま汁	15
●しょうゆ	1	●鶏卵	25
●酒	2.5	●木綿豆腐	15
●凍り豆腐	2	●ねぎ	10
●ごぼう	20	●みずな	5
●にんじん	15	●しょうゆ	1
●こんにゃく	25	●でんぶ	1
●米油	0.7	●削り節・だし昆布・水	110
●しょうゆ	3.5	●ごんぶのつくだ煮	2
●砂糖	1.5	●糸昆布	2
●みりん	0.8	●ごま(白)	2
●水	20	●しょうゆ	2
		●砂糖	1.4
		●酢	0.5
		●水	12

17 まるパン

●ツナのカレー炒め	40	●しょうゆ	1.5
●まぐろ油漬(フレーク)	3	●塩	0.8
●たまねぎ	30	●黒こしょう	0.02
●にんじん	15	●チキンブイヨン	20
●米油	0.5	●水	95
●トマトケチャップ	2	●ミックスフルーツ	
●ウスターソース	0.8	●りんご(缶)	20
●塩	0.06	●パイナップル(缶)	15
●カレー粉	0.3	●黄桃(缶)	15
●ミックスフルーツ		●砂糖	1.5
●りんご(缶)	20	●水	15
●パイナップル(缶)	15		
●黄桃(缶)	15		
●砂糖	1.5		
●水	15		

20 ゴーハン

●麻婆豆腐	120	●でんぶ	2
●木綿豆腐	20	●水	20
●豚肉(ひき)	20	●中華あえ	40
●乾燥大豆(粒)	2	●だいごん	8
●にんじん	15	●にんじん	2
●ねぎ	1	●ごま(白)	2
●しょうが	1	●しょうゆ	0.9
●にんにく	0.1	●砂糖	2
●米油	0.7	●酢	0.16
●トマトケチャップ	2	●塩	0.2
●しょうゆ	2.2	●ごま油	0.2
●砂糖	0.8	●グレーゼリー	40
●淡色辛みそ	3		
●赤色辛みそ	2		
●テンメンジャン	1		
●トウバンジャン	0.3		
●ごま油	0.5		

21 くるパン

●たらのクリームシチュー	20	●野菜ソテー	3
●たら(角)	10	●ベーコン	30
●鶏肉	30	●キャベツ	10
●じゃがいも	40	●スイートコーン(ホール)	5
●たまねぎ	20	●にんにく	0.1
●はくさい	10	●米油	0.5
●にんじん	0.7	●塩	0.15
●小麦粉	2.5	●こしょう	0.02
●マーガリン	2.5		
●牛乳	25		
●豆乳	35		
●脱脂粉乳	5		
●粉チーズ	2		
●塩	0.7		
●こしょう	0.02		
●水	20		

22 ごはん

●親子煮	40	●からししょうゆあえ	45
●鶏卵	20	●もやし	7
●凍り豆腐	35	●にんじん	1.2
●じゃがいも	30	●しょうゆ	0.15
●たまねぎ	50	●塩	0.05
●ほうれんそう	12	●からし	0.05
●小麦粉	9	●ごま塩	2
●砂糖	1.7	●ごま(黒)	0.16
●みりん	1	●塩	
●酒	1		
●塩	0.3		
●削り節・水	10		

23 ごはん

●さばの甘酢あんかけ	50	●ごま油	0.2
●さば	2	●わかめスープ	10
●でんぶ	1	●ねぎ	7
●米粉	1	●にんじん	5
●揚げ油(米油)	3	●えのきたけ	3
●ねぎ	0.3	●わかめ(生)	6
●しょうが	2	●ごま(白)	1
●しょうゆ	2	●ごま(黒)	1
●砂糖	2	●ごま油	0.65
●酢	2.5	●こしょう	0.02
●でんぶ	0.2	●ごま油	0.3
●水	10	●チキンブイヨン	20
		●水	100

24 はいがパン

●チリコンカーン	20	●水	15
●豚肉(ひき)	17	●ごぼうソテー	25
●だいごん	35	●ごぼう	10
●たまねぎ	15	●にんじん	5
●トマト(缶)	30	●スイートコーン(ホール)	1
●にんじん	15	●にんにく	0.1
●にんにく	0.2	●米油	0.5
●マカロニ(シェル)	8	●しょうゆ	0.2
●米油	0.7	●塩	0.18
●小麦粉	2	●こしょう	0.02
●トマトケチャップ	4	●ぼんかん	1個
●中濃ソース	2		
●しょうゆ	1		
●ワイン(赤)	0.5		
●塩	0.6		
●こしょう	0.02		
●チリパウダー	0.25		

27 セルフおにぎり(ごはん)

●すいとん	12	●ぶどう豆	17
●小麦粉	10	●だいご	0.8
●水	15	●しょうゆ	4
●豚肉	20	●塩	0.05
●じゃがいも	20	●水	5
●だいごん	20	●梅干し	1個
●にんじん	10	●焼きのり	1枚
●ねぎ	10		
●ごまつな	9		
●しょうゆ	3.5		
●酒	1		
●塩	0.4		
●削り節・水	115		

28 はいがごはん

●ポークカレー	20	●ごま酢あえ	45
●豚肉	50	●もやし	4
●じゃがいも	60	●にんじん	3
●たまねぎ	20	●ごま(白)	2.3
●にんじん	0.3	●しょうゆ	1.2
●しょうが	0.1	●砂糖	2
●にんにく	0.1	●酢	2
●米油	0.7	●ブルーベリーヨーグルト	200ml
●小麦粉	8		
●マーガリン	7		
●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	0.8		
●水	80		

29 ごはん

●肉じゃが	25	●磯香あえ	45
●豚肉	65	●キャベツ	0.3
●じゃがいも	55	●きざみのり	2
●たまねぎ	15	●しょうゆ	0.1
●にんじん	30	●塩	0.1
●しらたき	0.7	●だいご(水煮)	13
●米油	5.5	●ちりめんじゃこ	3
●しょうゆ	2.5	●ごま(白)	2
●砂糖	1	●米油	0.2
●みりん	1.5	●しょうゆ	1.3
●塩	0.1	●砂糖	0.7
●水	5	●酒	1
		●水	0.8

30 ごはん

●とんカツ	50	●みそ汁	30
●豚肉(切身)	0.2	●だいご	10
●塩	0.02	●にんじん	7
●こしょう	8	●ねぎ	6
●小麦粉	10	●わかめ(生)	2
●水	13	●淡色辛みそ	2
●パン粉	2	●赤色辛みそ	120
●揚げ油(米油)	2	●削り節・水	120
●中濃ソース	2		
●ウスターソース	2		
●ポイルドキャベツ	40		

31 ごはん

●すき焼き風煮	40	●みそ汁	20
●牛肉	25	●じゃがいも	15
●焼き豆腐	25	●たまねぎ	5
●はくさい	20	●えのきたけ	5.5
●ねぎ	3	●淡色辛みそ	2
●しゅんぎく	20	●赤色辛みそ	110
●しらたき	20	●削り節・水	110
●米油	0.7		
●しょうゆ	5.8		
●砂糖	1.8		
●みりん	1.2		
●酒	1.5		

1月 感謝の気持ちをもって

食事は、食事を作る人のほかにも食べ物を作る人や育てる人、それを運ぶ人など、多くの人関わって成り立っています。感謝の気持ちを持ち、心をこめてあじさつをしましょう。

季節野菜 だいごん

だいごんは、冬の旬の野菜です。部位によって味ややわらかさが違い、葉に近い部位ほどあまみがあります。だいごんは、かせなどの病気から体を守る働きがある緑の食べ物です。

コロナウイルス感染を防ごう!!

症状がある時は? おうとやげりがはげしいときは、水分をとろう。つらい時は病院に行こう。よごれた所には、熱湯や塩素系消毒剤を使ってウイルスをやっつけよう。