

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, 卵, etc., and their quantities.

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, etc., and their quantities.

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, とうもろこし, 豆腐, etc., and their quantities.

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., and their quantities.

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., and their quantities.

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., and their quantities.

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, etc., and their quantities.

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, だいず, きびなご, etc., and their quantities.

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., and their quantities.

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, たまねぎ, etc., and their quantities.

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, 乾燥大豆, にんじん, etc., and their quantities.

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., and their quantities.

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, 豚肉, じゃがいも, etc., and their quantities.

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

献立表の見方. Information about how to read the menu table, including serving sizes and nutritional values.

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., and their quantities.

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, ねぎ, etc., and their quantities.

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 (shioyaki) using seaweed salt.

Table 24: ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ 野菜スープ ジャがいものソテー チーズ. Lists ingredients like メヒカリフライ, 野菜スープ, じゃがいも, etc., and their quantities.

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., and their quantities.

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, etc., and their quantities.

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 豚肉, しょうゆ, 卵, etc., and their quantities.

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., and their quantities.

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 membrane technology.