



今月の指導目標

これまでの給食の経験を生かし、なごやかに会食をすることができる

- 食べ方に気をつけ、楽しく食事をしましょう。
●係や当番の仕事ができたか振り返りましょう。
●食事への関心を深め、進んで望ましい食生活を実践しましょう。

月

火

水

木

金

横浜市立小學校 家庭配布用
一人分の目安(量)及び栄養量は、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 横浜市教育委員会 045-671-3277

Table 1: 1 はいがごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ. Ingredients: ビビンバ(肉), 豚肉, ねぎ, しょうが, にんにく, 米油, しょうゆ, 砂糖, 酒, コチジャン. Energy: 571kcal.

Table 2: 2 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズ いよかん. Ingredients: あげパン, コッパパン, 揚げ油(米油), グラニュー糖, 砂糖, 塩, 野菜のスープ煮, 豚肉(厚), じゃがいも, たまねぎ, キャベツ, にんじん, かぶ, ブロッコリー, 酒, 塩. Energy: 630kcal.

Table 3: 3 葉の花ずし(酢めし) すまし汁 麦茶 いちごヨーグルト. Ingredients: 葉の花ずしの具, コッパパン, 凍り豆腐(細), ごまつな, にんじん, ごま(白), しょうゆ, 砂糖, 酒, 水, 鶏卵, 米油, 砂糖, 塩. Energy: 559kcal.

Table 4: 4 黒パン 牛乳 ししゃもフライ ミックスピーンズサラダ クリームスープ. Ingredients: ししゃもフライ, ししゃもフライ, 揚げ油(米油), 中濃ソース, ウスターソース, ミックスピーンズサラダ, ミックスピーンズ(肉), きゅうり, スイートコーン(缶), たまねぎ, 砂糖, 酢, サラダ油, 塩, しょうゆ, からし. Energy: 656kcal.

Table 7: 7 はいがごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 煮びたし ふりかけ. Ingredients: 生揚げ, しょうゆ, 砂糖, 水, 豚肉(ひき), じゃがいも, たまねぎ, にんじん, 米油, しょうゆ, みりん, 塩, 豆腐, 削り節・水. Energy: 652kcal.

Table 8: 8 はいがパン 牛乳 チリコンカーン ジャがいもとキャベツのソテー ミックスフルーツ. Ingredients: チリコンカーン, 豚肉(ひき), だし汁, たまねぎ, トマト缶(カット), にんじん, にんにく, マカロニ(シェ), 小麦粉, 米油, トマトケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, しょうゆ, ワイン(赤), 塩, しょうゆ. Energy: 657kcal.

Table 9: 9 麦ごはん ポークカレー 甘酢あえ ブルンはこっくう乳. Ingredients: ポークカレー, 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, 米油, 小麦粉, マーガリン, カレー粉, トマトケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, しょうゆ, 塩, 水. Energy: 733kcal.

Table 10: 10 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き だいずの磯煮 みそ汁. Ingredients: さんまのかば焼き, さんま, さんま, 揚げ油(米油), しょうゆ, 砂糖, みりん, 水, だいずの磯煮, だいず, 油揚げ, にんじん, ひじき, 米油. Energy: 731kcal.

Table 11: 11 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ. Ingredients: ソース焼きそば, むし中華めん, 揚げ油(米油), 豚肉, しいたけ(短冊), 酒, キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, 青のり, 中華ソース, ウスターソース, 塩, しょうゆ. Energy: 629kcal.

Table 14: 14 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の炒め物. Ingredients: 麻婆豆腐, 木綿豆腐, 豚肉(ひき), ねぎ, しょうが, にんにく, 米油, トマトケチャップ, しょうゆ, 砂糖, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, テンメシジャン, トロピコジャン, ごま油, 豆腐, 水. Energy: 640kcal.

Table 15: 15 麦ごはん 牛乳 鶏肉のたつたあげ キャベツの炒め物 みそ汁. Ingredients: 鶏肉のたつたあげ, 鶏肉(中角), しょうが, ねぎ, 酒, 豆腐, 小麦粉, 揚げ油(米油), キャベツの炒め物, キャベツ, にんじん, しめじ, スイートコーン(缶), 米油, 塩, 黒こしょう. Energy: 725kcal.

Table 16: 16 ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース ごぼうソテー. Ingredients: スパゲティミートソース, スパゲティ, 豚肉(ひき), たまねぎ, トマト缶(カット), ピーマン, セロリ, にんにく, 米油, トマトケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, しょうゆ, 粉チーズ, 塩, しょうゆ. Energy: 664kcal.

Table 17: 17 赤飯 牛乳 ほきの天ぷら きんぴら かきたま汁 ごま塩. Ingredients: ほきの天ぷら, ほきの天ぷら, 揚げ油(米油), 塩, きんぴら, ごぼう, にんじん, つきこんにゃく, ごま油, しょうゆ, 砂糖, みりん, 酒, 七味唐辛子, 水, かきたま汁, 鶏卵, 絹ごし豆腐, ごまつな, ねぎ, かんぴょう, しょうゆ, みりん, しょうゆ, ごま塩, ごま(黒), 水. Energy: 658kcal.

横浜市の 地産地消の取組
横浜市では、地産地消の取組のひとつとして、市内で収穫量が多いキャベツ、ごまつな、だいこんについて、市内産優先で調達しています。これ以外の野菜(ブロッコリー、かぶ、ほうれんそう、トマト、きゅうり、なすなど)も積極的に市内産を調達することとしています。

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です
給食費の口座振替は、毎年5月から翌年3月までの11か月、毎月29日(2月は末日)に行います。
なお、振替日が休日や金融機関の休業日の場合、翌営業日となります。
今後の口座振替日(お早めに口座への入金をお願いいたします。)
平成27年度 3月期 平成28年 3月29日(火)
※残高不足等で振替ができなかった場合は、翌月、督促状と一緒に郵送する納付書により、金融機関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(コンビニエンスストアでのお支払いはできません)。
※督促状の期限を過ぎてもお支払いが確認できない場合には、お支払いのご案内のお電話をさせていただきます。
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。今後ともご協力をお願いいたします。

ひなまつり
3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいいます。
節句の「節」は季節の変わり目、節目のことです。気候が変化する時期なので、健康を願う行事を行います。
ひなまつりには、ひな人形を飾り、菱餅や桃の花、白酒を供え、春の訪れを伝える旬の食材を使って作るちらしずしや、はまぐりのうしお汁をいただく習慣があります。
給食でも、ちらしずし(なのはなずし)を取り入れました。

給食をおいしく楽しく食べることができましたか?
一年間を振り返ってみましょう。
★できたものに○をつけましょう。
□ 食事前にきれいに手を洗った。 □ よくかんで食べた。
□ 協力して準備ができた。 □ 好ききらいをせず、なんでも食べるようにした。
□ 感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。 □ 食事がずんでも自分の席で待つことができた。
□ よい姿勢で食べた。 □ いろいろな食べ物の名前がわかった。
□ 友達と仲よく、楽しく会食ができた。 □ 協力して片付けができた。