

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)よこはま学校給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、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。

1 はいがごはん(牛乳) ビンバ(ひよきのナムル) わかめスープ

2 カルビー牛乳 ラクトアイス ラクトアイス

3 黒粉シチュー キヤベツサラダ

6 ごはん(牛乳) ごまじょうゆあえ さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ

7 鰯魚煮(はいがごはん) 牛乳 ふど豆腐

8 アヒカリアライ 牛乳 アヒカリアライ ひやがいものソテー

9 はんぺん(妻ごはん) 牛乳 はんぺん(妻ごはん) 煮り豆腐のそぼろ煮

10 カレービーンズチュー 牛乳 カレービーンズチュー

13 ごはん(牛乳) かつおのごまみそあえ さけのり(梅肉)あえ すまし汁

14 妻ごはん(牛乳) 煮るぞろ 鶏香あえ

15 妻ごはん(牛乳) 麻婆なす たらたまスープ

16 はいがびん(牛乳) チリコンカン

17 はいがごはん(牛乳) 鰯魚と野菜のしょうが炒め

献立表の見方 ※一人分の目安(6歳児)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。

21 ごはん(牛乳) いわしのかは焼き

22 食パン(牛乳) ツナサンドの具

【お代の塩「藻塩焼き」】 和食の五味で塩味を感ずる代表的な調味料に塩があります。

24 はいがごはん(牛乳) ポークカレー

27 チーズパン(牛乳) スライスチーズ ミックスフルーツ

28 ごはん(牛乳) 回鍋肉 レンコンスープ

29 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 栄養満点丼(ごはん) 具汁

30 妻ごはん(牛乳) 豆じゃがからしじょうゆあえ

【イオン交換膜製塩法】 現代の塩 日本は岩塩などの塩資源に恵まれているので、海水から塩を作っています。