

食に関する指導のねらい

食事の前後の過ごし方...食事の前後の過ごし方を工夫できる 丈夫な体をつくる赤の食べ物...丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内

10月期の口座振替は10月29日(金)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



体をつくるもとになる赤の食べ物



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。

赤のグループの食べ物肉や魚、大豆、大豆製品、卵はおもに筋肉や血をつくるもとになります。

よくかんでしっかりと食べ、元気で丈夫な体をつくりましょう。

参考資料：バランスイ〜ナワーク

塩味とその味をだすもの『みそ』

みそは蒸したり煮たりした大豆に麹、塩を混ぜ、発酵熟成させて作ります。給食では米を原料にした麹を使った「米みそ」の淡色辛みそ・甘みそ、赤色辛みそを、みそ汁や臭汗、かつおのごまみそあえなどの様々な献立に使っています。

参考文献 農林水産省他

献立表の見方

※一人分の目安量(8)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

金

1 はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳

Table with 2 columns: Item Name and Amount. Includes items like Beef Curry, Sesame Dressing, and Milk.

エネルギー 773kcal たんぱく質 21.3g

月

火

水

木

Menu for Monday: 4 黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー

Menu for Tuesday: 5 麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁

Menu for Wednesday: 6 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁

Menu for Thursday: 7 ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー

Menu for Friday: 8 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 りんご

Menu for Saturday: 11 ごはん 牛乳 春巻 タンタンスープ

Menu for Sunday: 12 はいがごはん 牛乳 ツナそばろ おひたし 呉汁

Menu for Monday: 13 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ

Menu for Tuesday: 14 ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつま汁

Menu for Wednesday: 15 秋味ごはん(ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁

Menu for Thursday: 18 ごはん 牛乳 豚肉のごまぶし 豆乳みそ汁

Menu for Friday: 19 中華丼(麦ごはん) 牛乳 中華あえ

Menu for Saturday: 20 ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀

Menu for Sunday: 21 チーズパン 牛乳 きのコスパゲティ キャベツサラダ

Menu for Monday: 22 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆

Menu for Tuesday: 25 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮

Menu for Wednesday: 26 丸パン 牛乳 さつまいもコロケ 卵スープ

Menu for Thursday: 27 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳 はたはたのから揚げ けんちん汁

Menu for Friday: 28 麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし

Menu for Saturday: 29 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮