

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

給食費納入のご案内

10月期の口座振替は令和2年10月29日(木)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



献立表の見方

一人分の目安量(g)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。



体をつくるもとになる赤の食べ物

食べ物、体の中での働きによって、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は、おもに体をつくるもとになります。 赤の食べ物には、肉や魚、大豆、大豆製品、卵、牛乳、乳製品などがあります。



コンビニ納付 できるようになります!!

学校給食費について、令和2年10月よりコンビニエンスストアでお支払いできるようになります。 ※対象はバーコード付き納入通知書のみです。

月

火

水

木

金

5 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ

6 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁

7 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル

8 中華丼(はいがごはん) 牛乳 中華あえ

9 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀

12 麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁

13 ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳

14 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき

15 ロールパン 牛乳 さつまいもコロケ ポイルドキャベツ クリームスープ

16 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁

19 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

20 ぶどうパン 牛乳 あざりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ チーズ

21 ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁

22 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし

23 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレープゼリー

26 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいごんの煮物 ごま酢あえ 納豆

27 秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁

28 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ さつま汁

29 チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご

30 ごはん 牛乳 あじのあんかけ じゃがいもの炒め物 かきたま汁

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

給食費納入のご案内

10月期の口座振替は令和2年10月29日(木)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



献立表の見方

一人分の目安量(g)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。



体をつくるもとになる赤の食べ物

食べ物、体の中での働きによって、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は、おもに体をつくるもとになります。

コンビニ納付 できるようになります!!

学校給食費について、令和2年10月よりコンビニエンスストアでお支払いできるようになります。

献立表 (木, 金) with columns for meal number, name, ingredients, and energy/protein content.

月 火 水 木 金

Meal 5: ぶどうパン 牛乳 あざりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ チーズ

Meal 6: 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいごんの煮物 ごま酢あえ 納豆

Meal 7: ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁

Meal 8: 黒パン 牛乳 さげのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル

Meal 9: 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし

Meal 12: ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀

Meal 13: はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレーゼリー

Meal 14: はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ さつま汁

Meal 15: 麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁

Meal 16: 中華丼(はいがごはん) 牛乳 中華あえ

Meal 19: チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご

Meal 20: ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁

Meal 21: ごはん 牛乳 あじのあんかけ じゃがいもの炒め物 かきたま汁

Meal 22: 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮

Meal 23: ナン ポークカレー ヨーンサラダ ブルーンはっこう乳

Meal 26: はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁

Meal 27: ロールパン 牛乳 さつまいもコロッケ ポイルドキャベツ クリームスープ

Meal 28: 秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁

Meal 29: 親子丼(はいがごはん) 牛乳 親子丼 かき

Meal 30: ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たつぷり野菜の担々スープ

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

給食費納入のご案内 10月期の口座振替は令和2年10月29日(木)です。

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



献立表の見方

一人分の目安量(g)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。



体をつくるもとになる赤の食べ物

食べ物、体の中での働きによって、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は、おもに体をつくるもとになります。

コンビニ納付 できるようになります!!

学校給食費について、令和2年10月よりコンビニエンスストアでお支払いできるようになります。

木

金

Table 1: Menu for Monday (木) featuring Hamburger and Milk. Includes ingredients like hamburger, milk, and sauce with their respective amounts.

Table 2: Menu for Tuesday (金) featuring Chicken and Milk. Includes ingredients like chicken, soy sauce, and milk with their respective amounts.

月

火

水

Table 5: Menu for Monday (月) featuring Oatmeal and Milk. Includes ingredients like oatmeal, milk, and various seasonings.

Table 6: Menu for Tuesday (火) featuring Chicken and Milk. Includes ingredients like chicken, milk, and vegetables.

Table 7: Menu for Wednesday (水) featuring Hamburger and Milk. Includes ingredients like hamburger, milk, and vegetables.

Table 8: Menu for Thursday (木) featuring Pork and Milk. Includes ingredients like pork, milk, and vegetables.

Table 9: Menu for Friday (金) featuring Oatmeal and Milk. Includes ingredients like oatmeal, milk, and various seasonings.

Table 12: Menu for Monday (月) featuring Black Bread and Milk. Includes ingredients like black bread, milk, and cream.

Table 13: Menu for Tuesday (火) featuring Hamburger and Milk. Includes ingredients like hamburger, milk, and vegetables.

Table 14: Menu for Wednesday (水) featuring Noodle and Milk. Includes ingredients like noodles, milk, and pork.

Table 15: Menu for Thursday (木) featuring Hamburger and Milk. Includes ingredients like hamburger, milk, and vegetables.

Table 16: Menu for Friday (金) featuring Oatmeal and Milk. Includes ingredients like oatmeal, milk, and various seasonings.

Table 19: Menu for Monday (月) featuring Meat and Milk. Includes ingredients like meat, milk, and vegetables.

Table 20: Menu for Tuesday (火) featuring Hamburger and Milk. Includes ingredients like hamburger, milk, and vegetables.

Table 21: Menu for Wednesday (水) featuring Chinese Food and Milk. Includes ingredients like Chinese food, milk, and various seasonings.

Table 22: Menu for Thursday (木) featuring Roll and Milk. Includes ingredients like roll, milk, and cream.

Table 23: Menu for Friday (金) featuring Oatmeal and Milk. Includes ingredients like oatmeal, milk, and various seasonings.

Table 26: Menu for Monday (月) featuring Cheese and Milk. Includes ingredients like cheese, milk, and vegetables.

Table 27: Menu for Tuesday (火) featuring Hamburger and Milk. Includes ingredients like hamburger, milk, and vegetables.

Table 28: Menu for Wednesday (水) featuring Noodle and Milk. Includes ingredients like noodles, milk, and pork.

Table 29: Menu for Thursday (木) featuring Bread and Milk. Includes ingredients like bread, milk, and vegetables.

Table 30: Menu for Friday (金) featuring Oatmeal and Milk. Includes ingredients like oatmeal, milk, and various seasonings.

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

給食費納入のご案内

10月期の口座振替は令和2年10月29日(木)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



献立表の見方

※一人分の目安量(g)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(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541



バランスィーナ

体をつくるもとになる赤の食べ物

食べ物、体の中での働きによって、

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は、おもに体をつくるもとになります。

赤の食べ物には、肉や魚、大豆、大豆製品、卵、牛乳、乳製品などがあります。

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、牛乳や乳製品

は、おもに丈夫な骨や歯をつくるもとになります。

よくかんでしっかり食べて、元気で丈夫な体をつくりましょう。

参考資料: バランスィーナワーク

コンビニ納付 できるようになります!!

学校給食費について、

令和2年10月より コンビニエンスストアでお支払い できるようになります。

※対象はバーコード付き

納入通知書のみです。



木

金

Table 1: 中華丼(はいがごはん) 牛乳 中華あえ. Includes ingredients like 中華丼の具, 中華あえ, 卵, etc.

Table 2: ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁. Includes ingredients like ハンバーグ(ひきき入), えのきたけ, みそ汁, etc.

月

火

水

Table 5: 黒パン 牛乳 さげのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル. Includes ingredients like さげ(角), ワイン(白), じゃがいも, etc.

Table 6: 麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁. Includes ingredients like 煮魚, ぶどう豆, 豚汁, etc.

Table 7: 麦ごはん 牛乳 ふりかけ おひたし. Includes ingredients like ふりかけ, おひたし, etc.

Table 8: ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 みかん. Includes ingredients like かつお(角), 鶏肉, etc.

Table 9: あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん. Includes ingredients like あげパン, コッパン, etc.

Table 12: ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳. Includes ingredients like ポークカレー, コーンサラダ, etc.

Table 13: はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ さつま汁. Includes ingredients like いわしのかば焼き, 磯香あえ, etc.

Table 14: ぶどうパン 牛乳 あさりトマトのスパゲティ フレンチサラダ チーズ. Includes ingredients like あさりトマト, フレンチサラダ, etc.

Table 15: 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいの煮物 ごま酢あえ 納豆. Includes ingredients like 豚肉とだいの煮物, ごま酢あえ, etc.

Table 16: ロールパン 牛乳 さつまいもコロケッ ポイルドキャベツ クリームスープ. Includes ingredients like さつまいもコロケッ, ポイルドキャベツ, etc.

Table 19: ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ. Includes ingredients like 豚肉のごままぶし, はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ, etc.

Table 20: ごはん 牛乳 あじのあんかけ じゃがいもの炒め物 かきたま汁. Includes ingredients like あじのあんかけ, じゃがいもの炒め物, etc.

Table 21: チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご. Includes ingredients like 米粉トマトシチュー, 野菜ソテー, etc.

Table 22: ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁. Includes ingredients like きびなごフライ, ひじきの炒め煮, etc.

Table 23: はいがごはん 牛乳 ツナそばろ おひたし 呉汁. Includes ingredients like ツナそばろ, おひたし, etc.

Table 26: 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮. Includes ingredients like 肉じゃが, からししょうゆあえ, etc.

Table 27: ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ. Includes ingredients like 春巻, ゆで野菜, etc.

Table 28: 親子丼(はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき. Includes ingredients like 親子丼の具, みそ汁, etc.

Table 29: 秋味ごはん(麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 さつま汁. Includes ingredients like 秋味ごはんの具, さつまいもと栗の甘煮, etc.

Table 30: はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレープゼリー. Includes ingredients like チリコンカーン, わかめサラダ, etc.