

食に関する指導のねらい

環境を整えて和やかな会食...会食にふさわしい環境づくりをして、楽しく食することができる

給食費納入のご案内

12月期の口座振替は令和2年12月29日(火)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



月

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更したり、お休みしたりすることがありますので、ご了承ください。

火

1 ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
かきたま汁
生揚げと豚肉のみそ炒め
生揚げ 60
しょうゆ 1.5
砂糖 1.5
水 10
豚肉 15
しょうゆ 0.3
酒 1
たまねぎ 40
にんじん 8
チンゲンサイ 5
しょうが 1
米油 0.7
しょうゆ 0.5
赤色辛みそ 2.5
にんじん 0.2
トウバンジャン 0.5
でんぶ 5
水 5

水

2 麦ごはん 牛乳
豚肉とだいこんの煮物
煮びたし 納豆
豚肉とだいこんの煮物
豚肉 25
じゃがいも 30
だいこん 70
にんじん 10
しょうが 0.7
こんにゃく 2.5
米油 0.7
しょうゆ 5.5
砂糖 1
みりん 1
塩 0.1
削り節・水 15

木

3 ココアブレッド 牛乳
たららのクリーム煮
野菜ソテー
グレーゼリー
たららのクリーム煮
たら(角) 25
鶏肉 10
じゃがいも 30
たまねぎ 40
にんじん 10
ブロッコリー 10
米油 0.7
小麦粉 2
バター 2
牛乳 30
豆腐 30
脱脂粉乳 5
塩 0.7
こしょう 0.2
水 20

金

4 ごはん 牛乳
さばのたたつ揚げ
ほうとう
みかん
さばのたたつ揚げ
さ(立田揚) 50
揚げ油(米油)
ほうとう(冷) 30
豚肉 5
油揚げ 5
かぼちゃ(冷) 20
にんじん 10
ねぎ 10
こまつな 9
にんじん 5
ごぼう 5
しょうゆ 1
淡色辛みそ 5
赤色辛みそ 1
削り節・水 120
みかん 1個

7

7 ひじきごはん(はいがごはん)
牛乳 きびなごフライ
呉汁
ひじきごはんの具
油揚げ 5
凍り豆腐(細) 2
にんじん 10
ひじき 10
ごま(白) 2
米油 0.5
しょうゆ 3
砂糖 1.2
みりん 1
水 10

8

8 ぶどうパン スパゲティミートソース
かぶのスープ煮
ブルーんはっこう乳
スパゲティミートソース
スパゲティ 35
牛肉(ひき) 20
乾燥大豆(粒) 2
たまねぎ 50
トマト(缶) 30
にんじん 20
エリンギ 5
セロリ 1.5
にんにく 0.2
オリーブ油 0.7
トマトケチャップ 10
中濃ソース 3
ワイン(赤) 1
粉チーズ 1
塩 0.5
こしょう 0.02

9

9 親子丼(ごはん) 牛乳
すまし汁
黒みつかん
親子丼の具
鶏卵 40
鶏肉 15
凍り豆腐(細) 3
たまねぎ 35
にんじん 10
しょうゆ 3
みりん 1.5
塩 0.8
削り節・水 0.1
すまし汁
絹ごし豆腐 20
ねぎ 10
ほうれんそう 9
えのきたけ 5
しょうゆ 0.5
酒 1
塩 0.7
削り節・水 110

10

10 麦ごはん 牛乳
八宝菜
中華あえ
八宝菜
豚肉 20
うずら卵(缶) 20
いか(短冊) 10
水 1
むきえび 10
酒 1
はくさい 40
たまねぎ 30
もやし 20
にんじん 10
こまつな 9
しょうが 0.5
米油 0.7
砂糖 0.3
塩 0.9

11

11 はいがごはん 牛乳
ツナそぼろ
五目豆
みそ汁
ツナそぼろ
まぐろ油漬(フレーク) 20
まぐろ水煮(フレーク) 20
凍り豆腐(細) 3
にんじん 15
しょうが 0.5
しょうゆ 1.5
砂糖 1.3
酒 1
水 3
五目豆
だいず 10
鶏肉(小角) 8
にんじん 5
ごぼう 8
こんにゃく 10

14

14 チキンライス(麦ごはん)
牛乳 野菜スープ
りんご
チキンライスの具
鶏肉 25
ワイン(白) 0.5
たまねぎ 50
にんじん 15
エリンギ 5
米油 0.7
トマトケチャップ 20
トマトピューレー 5
ウスターソース 1.5
塩 0.3
こしょう 0.01

15

15 ごはん 牛乳
鶏肉のたたつ揚げ
ゆで野菜
いろどり根菜みそ汁
鶏肉のたたつ揚げ
鶏肉(中角) 65
しょうが 0.8
しょうゆ 3
酒 1
でんぶ(揚げ油(米油)) 13
ゆで野菜
もやし 40
塩 0.2
ごま油 0.15

16

16 はいがごはん
ポークカレー
ブルんはっこう乳
ポークカレー
豚肉 25
じゃがいも 50
たまねぎ 15
にんじん 60
しょうが 0.5
米油 0.7
小麦粉 8
マーガリン 7
カレー粉 1
トマトケチャップ 2
中濃ソース 3
しょうゆ 1.3
塩 0.8
水 80

17

17 はいがパン 牛乳
コロック
ポールドキャベツ
ボルシチ
コロック
コロック 60
揚げ油(米油) 1
中濃ソース 1
ウスターソース 1
ポールドキャベツ
キャベツ 30

18

18 ごはん 牛乳
変わりきんぴら
つみれ汁
変わりきんぴら
豚肉 10
さつまいも 10
じゃがいも 30
ごぼう 8
にんじん 8
つきこんにゃく 8
ごま(白) 2
米油 0.4
しょうゆ 0.3
砂糖 1.3
酒 0.4
七味唐辛子 0.01
水 3

21

21 チーズパン 牛乳
サーモンフライ
こふきいも
ミネストローネ
サーモンフライ 60
揚げ油(米油) 1
中濃ソース 1
ウスターソース 1

22

22 ごはん 牛乳
たらちり
かぼちゃのそぼろあんかけ
焼きのり
たらちり
木綿豆腐 30
たら(角) 30
鶏肉 10
はくさい 40
ねぎ 20
にんじん 5
えのきたけ 5
みずな 3
しらたき 20
酒 0.5
削り節・だし昆布・水 50
ゆず 0.2
しょうゆ 1.8
削り節・水 1.8

23

23 丸パン 牛乳
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ
カレービーンズシチュー
豚肉 20
だいず 17
チーズ(角) 3
じゃがいも 40
たまねぎ 45
にんじん 10
にんにく 0.1
米油 0.7
小麦粉 2.5
マーガリン 2.5
カレー粉 0.8
トマトケチャップ 1
中濃ソース 2
しょうゆ 1
塩 0.65
水 50

病気に負けない体をつくる
もとになる緑の食べ物
食べ物には、皮ふや粘膜をじょうぶにして、
緑のグループの食べ物には、皮ふや粘膜をじょうぶにして、
かぜなどの病気から体を守る働きがあります。
緑の食べ物には、にんじん・こまつな・ほうれんそう・かぼちゃ・だいこんなどの野菜や
りんご・みかんなどの果物、しめじやえのきたけなどのきのこです。
この季節にとれる野菜や果物、きのこはおいしく、栄養がたくさんあります。
緑のグループの食べ物を食べて、元気にすごしましょう。

給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。
給食費の口座振替は、毎月29日(2月は末日)に行います。
令和2年度12月期 令和2年12月29日(火)
令和2年度2月期 令和3年3月1日(月)
※今後の給食実施状況によっては、徴収額が変更となる場合があります。

インフルエンザを防ごう!
石けんで手をあらおう
せきエチケットをまもろう
マスクをつける
せきやくしゃみをする時は、人に向げず、ティッシュなどで口や鼻をおおう
はな水、ツバやタンをふいたティッシュは、フタのあるゴミ箱にする

旬の魚介類
鱈(たら)
鱈は身が雪のように白いで、漢字では魚偏に雪と書きます。今月は今が旬のマガラを、クリーム煮やたらちりにしました。

食に関する指導のねらい

環境を整えて和やかな会食...会食にふさわしい環境づくりをして、楽しく食することができる

給食費納入のご案内

12月期の口座振替は令和2年12月29日(火)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。

1 ぶどうパン スパゲティミートソース
かぶのスープ煮 プルーンはっこう乳
●スパゲティミートソース
●かぶのスープ煮
●プルーンはっこう乳

2 ごはん 牛乳
さばのたつた揚げ ほうとう
●さばのたつた揚げ
●ほうとう
●みかん

3 麦ごはん 牛乳
豚肉とだいこんの煮物 煮びたし
●豚肉とだいこんの煮物
●煮びたし
●納豆

4 はいがパン 牛乳
コロケック ポイルドキャベツ
●コロケック
●ポイルドキャベツ
●ボルシチ

7 ごはん 牛乳
変わりきんぴら つみれ汁
●変わりきんぴら
●つみれ汁

8 親子丼(ごはん) 牛乳
すまし汁 黒みつかん
●親子丼の具
●すまし汁
●黒みつかん

9 麦ごはん 牛乳
八宝菜 中華あえ
●八宝菜
●中華あえ

10 丸パン 牛乳
カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん
●カレービーンズシチュー
●キャベツサラダ
●みかん

11 ごはん 牛乳
鶏肉のたつた揚げ ゆで野菜
いりどり根菜みそ汁
●鶏肉のたつた揚げ
●ゆで野菜
●いりどり根菜みそ汁

14 チーズパン 牛乳
サーモンフライ こふきいも
ミネストローネ
●サーモンフライ
●ミネストローネ
●こふきいも

15 はいがごはん 牛乳
ツナそぼろ 五目豆
●ツナそぼろ
●五目豆

16 チキンライス(麦ごはん)
牛乳 野菜スープ
りんご
●チキンライスの具
●野菜スープ
●りんご

17 ひじきごはん(はいがごはん)
牛乳 きびなごフライ
●ひじきごはんの具
●呉汁
●きびなごフライ

18 ごはん 牛乳
たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ
焼きのり
●たらちり
●かぼちゃのそぼろあんかけ
●焼きのり

21 はいがごはん
ポークカレー ごま酢あえ
プルーンはっこう乳
●ポークカレー
●ごま酢あえ
●プルーンはっこう乳

22 ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
かきたま汁
●生揚げと豚肉のみそ炒め
●かきたま汁

23 ココアブレッド 牛乳
たら(角) クリーム煮
野菜ソテー グレーゼリー
●たら(角)
●野菜ソテー
●グレーゼリー

病気に負けない体をつくる
もとになる緑の食べ物
食べ物には、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。

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、毎月29日(2月は末日)に行います。
令和2年度の口座振替日(振替日前日までに口座への入金をお願いします)

インフルエンザを防ごう!
石けんで手をあらおう
せきエチケットをまもろう
マスクをつける
せきやくしゃみをする時は、人に向げず、ティッシュなどで口や鼻をおおう

旬の魚介類
鱈(たら)
アゴのヒゲが特徴
鱈は身が雪のように白く、漢字では魚偏に雪と書きます。

食に関する指導のねらい

環境を整えて和やかな会食...会食にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる

給食費納入のご案内

12月期の口座振替は令和2年12月29日(火)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。

1 ごはん 牛乳
鶏肉のたつた揚げ ゆで野菜
いろどり根菜みそ汁
鶏肉(中角) 65
しょうが 0.8
しょうゆ 3
酒 1
でんぶん 13
揚げ油(米油) 13

2 チキンライス(麦ごはん)
牛乳 野菜スープ
りんご
チキンライスの具
鶏肉 25
ワイン(白) 0.5
たまねぎ 50
にんじん 15
エリンギ 5
米油 0.7
トマトケチャップ 20
トマトピューレー 5
ウスターソース 1.5
塩 0.3
こしょう 0.01

3 丸パン 牛乳
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ みかん
カレービーンズシチュー
豚肉 20
だいず 17
チーズ(角) 3
じゃがいも 40
たまねぎ 45
にんじん 10
にんにく 0.1
米油 0.7
小麦粉 2.5
マーガリン 2.5
カレー粉 0.8
トマトケチャップ 1
中濃ソース 2
しょうゆ 1
塩 0.65
水 50

4 ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
かきたま汁
生揚げ 60
しょうゆ 1.5
砂糖 1.5
水 10
豚肉 15
しょうゆ 0.3
酒 1
たまねぎ 40
にんじん 5
チンゲンサイ 1
しょうゆ 0.7
米油 0.5
しょうゆ 0.5
赤色辛みそ 2.5
トウバンジャン 0.2
でんぶん 0.5
水 5

7 ココアブレッド 牛乳
たらのクリーム煮 野菜ソテー
グレーゼリー
たらのクリーム煮
たら(角) 25
鶏肉 10
じゃがいも 30
たまねぎ 40
にんじん 10
ブロッコリー 10
米油 0.7
小麦粉 2
バター 2
牛乳 30
豆乳 30
脱脂粉乳 5
塩 0.7
こしょう 0.02
水 20

8 麦ごはん 牛乳
豚肉とだいごんの煮物
煮びたし
豚肉 25
じゃがいも 30
だいごん 70
にんじん 10
しょうが 0.7
こんにやく 25
米油 0.7
しょうゆ 5.5
砂糖 1
みりん 1
塩 0.1
削り節・水 15

9 ごはん 牛乳
変わりきんぴら つみれ汁
変わりきんぴら
豚肉 10
さつまいも 10
じゃがいも 30
ごぼう 8
にんじん 8
つきこんにやく 2
ごま(白) 8
米油 0.4
しょうゆ 3
砂糖 1.3
酒 0.4
七味唐辛子 0.01
水 3

10 ごはん 牛乳
さばのたつた揚げ ほうとう
みかん
さば(立田揚) 50
揚げ油(米油) 5
ほうとう(冷) 30
豚肉 5
油揚げ 5
かぼちゃ(冷) 20
だいごん 10
ねぎ 9
ごま(白) 10
にんじん 5
ごぼう 5
しょうゆ 1
赤色辛みそ 1
削り節・水 120

11 ぶどうパン スパゲティミートソース
ブルーンはっこう乳
スパゲティミートソース
スパゲティ 35
牛肉(ひき) 20
乾燥大豆(粒) 2
たまねぎ 50
トマト(缶) 30
にんじん 20
エリンギ 5
セロリ 1.5
にんにく 0.2
オリーブ油 0.7
トマトケチャップ 10
中濃ソース 3
ワイン(赤) 1
粉チーズ 1
塩 0.5
こしょう 0.02

14 麦ごはん 牛乳
八宝菜 中華あえ
八宝菜
豚肉 20
うずら卵(缶) 20
いか(短冊) 10
酒 1
むきえび 10
酒 1
はくさい 40
たまねぎ 30
もやし 30
にんじん 10
ごま(白) 2
しょうゆ 2
砂糖 1
みりん 1
塩 0.15
こしょう 0.2

15 ひじきごはん(はいがごはん)
牛乳 きびなごフライ
呉汁
ひじきごはんの具
油揚げ 5
凍り豆腐(細) 2
にんじん 10
酒 2
ごま(白) 2
米油 0.5
しょうゆ 3
砂糖 1
みりん 1.2
水 10

16 はいがパン 牛乳
コロック ポイルドキャベツ
ボルシチ
コロック 60
揚げ油(米油) 1
中濃ソース 1
ウスターソース 1
ポイルドキャベツ
キャベツ 30

17 親子丼(ごはん) 牛乳
すまし汁
黒みつかん
親子丼の具
鶏卵 40
鶏肉 15
凍り豆腐(細) 3
たまねぎ 35
にんじん 10
しょうゆ 3
砂糖 1.5
みりん 0.8
塩 0.1
削り節・水 5

18 はいがごはん 牛乳
ツナそぼろ 五目豆
みそ汁
ツナそぼろ
切り昆布 0.2
しょうゆ 2
砂糖 0.5
みりん 0.5
削り節・水 15
しょうが 0.5
しょうゆ 1.5
砂糖 1.3
酒 1
水 3

21 ごはん 牛乳
かぼちゃのそぼろあんかけ
焼きのり
たら(角) 30
鶏肉 10
はくさい 40
ねぎ 20
にんじん 5
えのきたけ 5
みずな 3
しらたき 20
しょうゆ 1
酒 0.5
塩 0.7
削り節・だし昆布・水 50
ゆず 0.2
しょうゆ 1.8
削り節・水 1.8

22 チーズパン 牛乳
サーモンフライ こふきいも
ミネストローネ
サーモンフライ
サーモン 60
揚げ油(米油) 1
中濃ソース 1
ウスターソース 1

23 はいがごはん
ポークカレー ごま酢あえ
ブルーンはっこう乳
ポークカレー
豚肉 25
じゃがいも 50
たまねぎ 60
にんじん 15
しょうが 0.5
にんにく 0.3
米油 0.7
小麦粉 8
マーガリン 7
カレー粉 1
トマトケチャップ 2
中濃ソース 3
しょうゆ 1.3
塩 0.8
水 80

病気に負けない体をつくる
もとになる緑の食べ物
食べ物は、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。
緑のグループの食べ物には、皮ふや粘膜をじょうぶにして、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。
緑の食べ物は、にんじん・ごま(白)・ほうれんそう・かぼちゃ・だいごんなどの野菜やりんご・みかんなどの果物、しめじやえのきたけなどのきのこです。
この季節にとれる野菜や果物、きのこはおいしく、栄養がたくさんあります。
緑のグループの食べ物を食べて、元気にすごしましょう。

給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。
給食費の口座振替は、毎月29日(2月は末日)に行います。
令和2年度の口座振替日(振替日前日までに口座への入金をお願いします)
令和2年度12月期 令和2年12月29日(火)
令和2年度2月期 令和3年3月1日(月)
令和3年度1月期 令和3年1月29日(金)
令和3年度2月期 令和3年3月29日(月)

インフルエンザを防ごう!
石けんで手をあらおう
せきエチケットをまもろう
マスクをつける
せきやくしゃみをする時は、人に向げず、ティッシュなどで口や鼻をおおう
はな水、ツバやタンをふいたティッシュは、フタのあるゴミ箱にすてる

旬の魚介類
鱈(たら)
アゴのヒゲがとく
特ちょう
鱈は身が雪のように白いで、漢字では魚偏に雪と書きます。今月は今が旬のマダラを、クリーム煮やたらちりにしました。

食に関する指導のねらい

環境を整えて和やかな会食...会食にふさわしい環境づくりをして、楽しく食べることができる
かぜに負けない緑の食べ物...かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

給食費納入のご案内

12月期の口座振替は令和2年12月29日(火)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。

Table 1: 親子丼(ごはん) 牛乳 すまし汁 黒みつかん. Lists ingredients like 鶏卵, 鶏肉, しょうゆ, etc., with quantities and nutritional info.

Table 2: チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ. Lists ingredients like サーモンフライ, 揚げ油, etc., with quantities and nutritional info.

Table 3: はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, etc., with quantities and nutritional info.

Table 4: ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁. Lists ingredients like 豚肉, さつま揚げ, etc., with quantities and nutritional info.

Table 7: はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁. Lists ingredients like ツナそぼろ, 五目豆, etc., with quantities and nutritional info.

Table 8: ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁. Lists ingredients like 生揚げ, 豚肉, etc., with quantities and nutritional info.

Table 9: はいがパン 牛乳 コロッケ ポールドキャベツ ボルシチ. Lists ingredients like コロッケ, ポールドキャベツ, etc., with quantities and nutritional info.

Table 10: 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいの煮物 煮びたし 納豆. Lists ingredients like 豚肉, 煮びたし, etc., with quantities and nutritional info.

Table 11: ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん. Lists ingredients like さばのたつた揚げ, ほうとう, etc., with quantities and nutritional info.

Table 14: ひじきごはん(はいがごはん) 牛乳 きびなごフライ. Lists ingredients like ひじき, きびなご, etc., with quantities and nutritional info.

Table 15: ぶどうパン スパゲティミートソース かぶのスープ煮 ブルーンはっこう乳. Lists ingredients like スパゲティ, かぶ, etc., with quantities and nutritional info.

Table 16: 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ. Lists ingredients like 豚肉, 八宝菜, etc., with quantities and nutritional info.

Table 17: ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり. Lists ingredients like たらちり, かぼちゃ, etc., with quantities and nutritional info.

Table 18: 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん. Lists ingredients like カレービーンズシチュー, キャベツ, etc., with quantities and nutritional info.

Table 21: ココアブレッド 牛乳 たららのクリーム煮 野菜ソテー グレープゼリー. Lists ingredients like たらら, 野菜ソテー, etc., with quantities and nutritional info.

Table 22: ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ゆで野菜 いろどり根菜みそ汁. Lists ingredients like 鶏肉, ゆで野菜, etc., with quantities and nutritional info.

Table 23: チキンライス(麦ごはん) 牛乳 野菜スープ りんご. Lists ingredients like チキンライス, 野菜スープ, etc., with quantities and nutritional info.

病気に負けない体をつくる
もとになる緑の食べ物
食べ物は、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。

給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。
給食費の口座振替は、毎月29日(2月は末日)に行います。
令和2年度の口座振替日(振替日前日までに口座への入金をお願いします。)

インフルエンザを防ごう!
石けんで手をあらおう
せきエチケットをまもろう
マスクをつける
せきやくしゃみをする時は、人に向げず、ティッシュなどで口や鼻をおおう

旬の魚介類
鱈(たら)
アゴのヒゲが長く、特ちょう
鱈は身が雪のように白く、漢字では魚偏に雪と書きます。