AB

令和３年 ３月 学校給食基準献立予定表

食に関する指導のねらい

バランスのよい食事…バランスのよい食事の大切さが分かり、健康な体づくりのために
いろいろな食べ物を組み合わせて食べることができる

◎給食費納入のご案内
3月期の口座振替は令和3年3月29日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

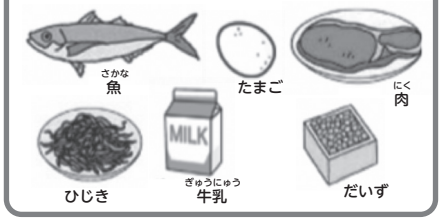
◎アレルギー情報はこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ　https://ygs.or.jp

バランスのよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。
食べ物を組み合わせて食べることで、栄養のバランスが整いやすくなります。
３つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。

おもにエネルギーのもとになる

おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる

３月３日はひなまつりです。この日は女の子の成長を願う日で、桃の節句ともいわれます。

ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、草もち、ひなあられなどを食べる風習があります。はまぐりは、ひな祭りには欠かすことができない食べ物で、３月に旬を迎えうま味が増しておいしくなります。

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴたりと合いません。そのため、昔から貝合わせの遊びの材料として親しまれてきました。

参考文献：よこはま学校給食財団HP・少年写真新聞社「食育サポート集」

月	火	水	木	金

1 黒パン　牛乳　ホワイトシチュー　ミックスビーンズソテー　アップルコンポート

●ホワイトシチュー

鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	15
ほうれんそう	9
米油	0.7
小麦粉	2.5
バター	2.5
牛乳	20
豆乳	20
脱脂粉乳	4
塩	0.8
こしょう	0.02
水	20

●ミックスビーンズソテー

ミックスビーンズ(冷)	20
ベーコン	3
キャベツ	20
スイートコーン(ホール)	15
にんにく	0.2
米油	0.5
カレー粉	0.2
ウスターソース	1
塩	0.25

●アップルコンポート 35

エネルギー **663**kcal　たんぱく質 **26.6**ｇ

2 麦ごはん　牛乳　肉じゃが　磯香あえ　ふりかけ

●肉じゃが

豚肉	30
じゃがいも	65
たまねぎ	60
にんじん	20
つきこんにゃく	25
米油	0.7
しょうゆ	5
砂糖	1.7
みりん	1
塩	0.1
水	5

●磯香あえ

キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.1

●ふりかけ

ちりめんじゃこ	3
ごま(白)	2
塩	0.1

エネルギー **653**kcal　たんぱく質 **23.8**ｇ

3 菜の花ずし(酢めし)　牛乳　すまし汁

●菜の花ずしの具

(さけそぼろ)	
さけ(フレーク)	30
凍り豆腐(細)	2
こまつな	10
にんじん	8
ごま(白)	1
砂糖	0.3
酒	1
塩	0.1
水	5
(卵そぼろ)	
鶏卵	30
米油	0.5
砂糖	2
塩	0.03

●すまし汁

絹ごし豆腐	20
はんぺん(紅白)	10
えのきたけ	8
糸みつば	6
かんぴょう	2
しょうゆ	0.4
塩	0.7
削り節・だし昆布・水	120

エネルギー **635**kcal　たんぱく質 **26.7**ｇ

4 麦ごはん　牛乳　チリコンカーン　ホットマリネ　いちごゼリー

●チリコンカーン

牛肉(ひき)	20
だいず	16
たまねぎ	60
トマト(缶)	35
にんじん	20
にんにく	0.3
米油	0.7
小麦粉	2.2
トマトケチャップ	6
中濃ソース	2.5
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.8
こしょう	0.03
チリパウダー	0.3
水	12

●ホットマリネ

キャベツ	30
かぶ	20
にんじん	5
米サラダ油	0.5
砂糖	0.6
酢	2
塩	0.4
黒こしょう	0.02

●いちごゼリー 40

エネルギー **670**kcal　たんぱく質 **22.7**ｇ

5 ひじきごはん(麦ごはん)　牛乳　さわらのあんかけ　みそ汁

●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	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	1
みりん	1.2
水	10

●さわらのあんかけ

さわら	50
でんぷん	3
揚げ油(米油)	
しょうゆ	3
砂糖	2.8
みりん	1
でんぷん	0.3
水	12

●みそ汁

じゃがいも	15
たまねぎ	25
こまつな	9
えのきたけ	5
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	2
かたくちいわし・水	110

エネルギー **686**kcal　たんぱく質 **26.8**ｇ

8 はいがごはん　牛乳　いわしのかば焼き　からしじょうゆあえ　呉汁

●いわしのかば焼き

いわし	2枚
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうが	0.6
しょうゆ	3.5
砂糖	3
みりん	1.5
でんぷん	0.3
水	12

●からしじょうゆあえ

もやし	45
にんじん	5
しょうゆ	1.5
塩	0.1
からし	0.05

●呉汁

だいず(水煮)	20
油揚げ	5
だいこん	20
ねぎ	10
にんじん	5
ごぼう	5
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー **646**kcal　たんぱく質 **26.3**ｇ

9 ごはん　牛乳　さばのみそ煮　おひたし　けんちん汁　焼きのり

●さばのみそ煮

さば	60
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	2.5
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	2
みりん	1.8
酒	1
水	10

●おひたし

キャベツ	40
削り節	0.5
しょうゆ	1
塩	0.1

●けんちん汁

木綿豆腐	20
油揚げ	5
だいこん	15
にんじん	10
ごぼう	8
ねぎ	8
こんにゃく	10
ごま油	0.7
しょうゆ	3.5
塩	0.35
削り節・だし昆布・水	110

●焼きのり 1/12切5枚

エネルギー **670**kcal　たんぱく質 **29.5**ｇ

10 あげパン　牛乳　野菜のスープ煮　せとか

●あげパン

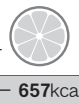
コッペパン	87
揚げ油(米油)	
きな粉	3
グラニュー糖	3
砂糖	2

●野菜のスープ煮

豚肉(厚)	30
じゃがいも	60
たまねぎ	50
キャベツ	40
にんじん	20
パセリ	0.3
しょうゆ	0.3
酒	0.5
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	60

●せとか 1/4個

「せとか」は柑橘類です



エネルギー **657**kcal　たんぱく質 **24.8**ｇ

11 はいがごはん　ポークカレー　甘酢あえ　プルーンはっこう乳

●ポークカレー

豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
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	2
しょうゆ	2
塩	1
水	80

●甘酢あえ

にんじん	3
割干しだいこん	6
しょうゆ	2.3
砂糖	1.5
酢	2

●プルーンはっこう乳 200ml

エネルギー **716**kcal　たんぱく質 **19.7**ｇ

12 麦ごはん　牛乳　麻婆豆腐　中華あえ

●麻婆豆腐

木綿豆腐	120
豚肉(ひき)	20
にんじん	20
ねぎ	20
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	3
砂糖	0.8
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	3
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぷん	1.5
水	20

●中華あえ

もやし	45
にんじん	5
サラダこんにゃく	10
しょうゆ	2.8
砂糖	0.9
酢	2.2
塩	0.1
ごま油	0.2

エネルギー **651**kcal　たんぱく質 **26.8**ｇ

15 はいがパン　牛乳　メヒカリフライ　ミネストローネ　ミックスフルーツ

●メヒカリフライ

メヒカリフライ	50
揚げ油(米油)	

●ミネストローネ

ベーコン	5
トマト(缶)	20
たまねぎ	25
キャベツ	25
いんげん豆(手亡)	8
パセリ	0.5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
塩	0.8
黒こしょう	0.02
豚骨・水	100

●ミックスフルーツ

みかん(缶)	25
黄桃(缶)	20
パイン(缶)	10
砂糖	2
水	20

エネルギー **636**kcal　たんぱく質 **24.9**ｇ

16 赤飯　牛乳　炒り鶏　かきたま汁　ごま塩

●炒り鶏

鶏肉	30
酒	1
しょうゆ	1
ごぼう	25
にんじん	15
こんにゃく	25
米油	0.7
しょうゆ	3.5
砂糖	1.5
みりん	0.8
削り節・水	20

●かきたま汁

鶏卵	20
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	9
しょうゆ	0.75
酒	0.5
塩	0.8
でんぷん	0.8
削り節・だし昆布・水	120

●ごま塩

ごま(黒)	2
塩	0.1

エネルギー **628**kcal　たんぱく質 **24.1**ｇ

バランスイ～ナ

●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

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。

■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いたします。)

令和２年度３月期	令和3年３月２９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。

※残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、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(バーコード付き納入通知書はコンビニエンスストアでお支払いできます)。

※給食費の納付は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」により、金融機関の窓口にてお手続きをお願いいたします。

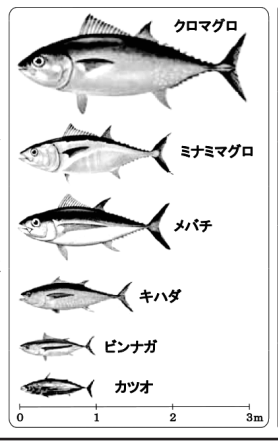
学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。今後ともご協力をお願いいたします。

まぐろ

大きいものは体長3m、体重400ｋｇを超える大型の魚です。

魚はえらを動かして酸素を取り込みますが、マグロはえらが動かないので、口を開けて泳ぐことで、酸素を取り込み呼吸しています。そのため、夜も眠ることなく泳ぎ続けています。給食ではキハダマグロ・ビンナガマグロをツナそぼろ・ツナサンド・ツナのカレー炒めなどに使用しています。

参考文献　水産庁ＨＰ



クロマグロ	本マグロとも呼ばれ、魚の中でもっとも大きくなる。
ミナミマグロ	インドマグロとも呼ばれ南半球でとれる。
メバチバグロ	目が大きなマグロ、刺身で売られているものはメバチマグロが多い。
キハダマグロ	黄色味がかかっているので黄肌マグロと呼ばれ、刺身で食べるほか、加工しツナ缶の材料となる。
ビンナガマグロ	小型で胸びれが長い。生で食べるほか、ツナ缶などに加工する。

メヒカリ

メヒカリは目が大きく青く光っていることからその名がつきました。黒潮(暖流)と親潮(寒流)のぶつかる福島県沖周辺は、美味しいメヒカリが獲れることで知られています。

メヒカリは身が白く脂が乗っており、丸ごと食べられます。給食ではフライにして提供しています。

参考文献　いわき市HP 他

CD

令和３年 3月 学校給食基準献立予定表

食に関する指導のねらい

バランスのよい食事…バランスのよい食事の大切さが分かり、健康な体づくりのために
いろいろな食べ物を組み合わせて食べることができる

◎給食費納入のご案内
3月期の口座振替は令和3年3月29日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

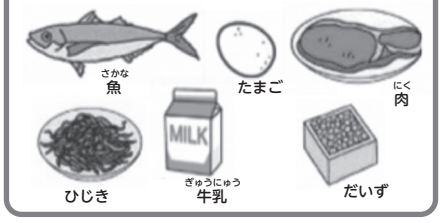
◎アレルギー情報はこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ　https://ygs.or.jp

バランスのよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。
食べ物を組み合わせて食べることで、栄養のバランスが整いやすくなります。
３つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。

おもにエネルギーのもとになる

おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる

3月3日はひなまつりです。この日は女の子の成長を願う日で、桃の節句ともいわれます。

ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、草もち、ひなあられなどを食べる風習があります。はまぐりは、ひな祭りには欠かすことができない食べ物で、3月に旬を迎えうま味が増しておいしくなります。

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴたりと合いません。そのため、昔から貝合わせの遊びの材料として親しまれてきました。

参考文献：よこはま学校給食財団HP・少年写真新聞社「食育サポート集」

月	火	水	木	金

1 菜の花ずし(酢めし)　牛乳 すまし汁

●菜の花ずしの具
(さけそぼろ)
さけ(フレーク) 30
凍り豆腐(細) 2
こまつな 10
にんじん 8
ごま(白) 1
砂糖 0.3
酒 1
塩 0.1
水 5
(卵そぼろ)
鶏卵 30
米油 0.5
砂糖 2
塩 0.03

●すまし汁
絹ごし豆腐 20
はんぺん(紅白) 10
えのきたけ 8
糸みつば 6
かんぴょう 2
しょうゆ 0.4
塩 0.7
削り節・だし昆布・水 120

エネルギー **635**kcal　たんぱく質 **26.7**g

2 黒パン　牛乳　ホワイトシチュー ミックスビーンズソテー アップルコンポート

●ホワイトシチュー
鶏肉 25
じゃがいも 50
たまねぎ 60
にんじん 15
ほうれんそう 9
米油 0.7
小麦粉 2.5
バター 2.5
牛乳 20
豆乳 20
脱脂粉乳 4
塩 0.8
こしょう 0.02
水 20

●ミックスビーンズソテー
ミックスビーンズ(冷) 20
ベーコン 3
キャベツ 20
スイートコーン(ホール) 15
にんにく 0.2
米油 0.5
カレー粉 0.2
ウスターソース 1
塩 0.25

●アップルコンポート 35

エネルギー **663**kcal　たんぱく質 **26.6**g

3 麦ごはん　牛乳 チリコンカーン　ホットマリネ いちごゼリー

●チリコンカーン
牛肉(ひき) 20
だいず 16
たまねぎ 60
トマト(缶) 35
にんじん 20
にんにく 0.3
米油 0.7
小麦粉 2.2
トマトケチャップ 6
中濃ソース 2.5
しょうゆ 1
ワイン(赤) 0.5
塩 0.8
こしょう 0.03
チリパウダー 0.3
水 12

●ホットマリネ
キャベツ 30
かぶ 20
にんじん 5
米サラダ油 0.5
砂糖 0.6
酢 2
塩 0.4
黒こしょう 0.02

●いちごゼリー 40

エネルギー **670**kcal　たんぱく質 **22.7**g

4 麦ごはん　牛乳 麻婆豆腐 中華あえ

●麻婆豆腐
木綿豆腐 120
豚肉(ひき) 20
にんじん 20
ねぎ 20
しょうが 0.5
にんにく 0.1
米油 0.7
トマトケチャップ 2
しょうゆ 3
砂糖 0.8
淡色辛みそ 2
赤色辛みそ 3
テンメンジャン 1
トウバンジャン 0.3
ごま油 0.3
でんぷん 1.5
水 20

●中華あえ
もやし 45
にんじん 5
サラダこんにゃく 10
しょうゆ 2.8
砂糖 0.9
酢 2.2
塩 0.1
ごま油 0.2

エネルギー **651**kcal　たんぱく質 **26.8**g

5 はいがパン　牛乳 メヒカリフライ　ミネストローネ ミックスフルーツ

●メヒカリフライ
メヒカリフライ 50
揚げ油(米油)

●ミネストローネ
ベーコン 5
トマト(缶) 20
たまねぎ 25
キャベツ 25
いんげん豆(手亡) 8
パセリ 0.5
にんにく 0.2
オリーブ油 0.5
塩 0.8
黒こしょう 0.02
豚骨・水 100

●ミックスフルーツ
みかん(缶) 25
黄桃(缶) 20
パイン(缶) 10
砂糖 2
水 20

エネルギー **636**kcal　たんぱく質 **24.9**g

8 ごはん　牛乳 さばのみそ煮　おひたし けんちん汁　焼きのり

●さばのみそ煮
さば 60
しょうが 1.2
しょうゆ 1
砂糖 2.5
淡色辛みそ 2.5
赤色辛みそ 2
みりん 1.8
酒 1
水 10

●おひたし
キャベツ 40
削り節 0.5
しょうゆ 1
塩 0.1

●けんちん汁
木綿豆腐 20
油揚げ 5
だいこん 15
にんじん 10
ごぼう 8
ねぎ 8
こんにゃく 10
ごま油 0.7
しょうゆ 3.5
塩 0.35
削り節・だし昆布・水 110

●焼きのり 1/12切5枚

エネルギー **670**kcal　たんぱく質 **29.5**g

9 麦ごはん　牛乳 肉じゃが　磯香あえ ふりかけ

●肉じゃが
豚肉 30
じゃがいも 65
たまねぎ 60
にんじん 20
つきこんにゃく 25
米油 0.7
しょうゆ 5
砂糖 1.7
みりん 1
塩 0.1
水 5

●磯香あえ
キャベツ 50
きざみのり 0.3
しょうゆ 2
塩 0.1

●ふりかけ
ちりめんじゃこ 3
ごま(白) 2
塩 0.1

エネルギー **653**kcal　たんぱく質 **23.8**g

10 はいがごはん　ポークカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳

●ポークカレー
豚肉 20
じゃがいも 50
たまねぎ 60
にんじん 20
しょうが 0.5
にんにく 0.2
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 2
しょうゆ 2
塩 1
水 80

●甘酢あえ
にんじん 3
割干しだいこん 6
しょうゆ 2.3
砂糖 1.5
酢 2

●プルーンはっこう乳 200ml

エネルギー **716**kcal　たんぱく質 **19.7**g

11 はいがごはん　牛乳 いわしのかば焼き からしじょうゆあえ　呉汁

●いわしのかば焼き
いわし 2枚
でんぷん 2
米粉 1
揚げ油(米油)
しょうが 0.6
しょうゆ 3.5
砂糖 3
みりん 1.5
でんぷん 0.3
水 12

●からしじょうゆあえ
もやし 45
にんじん 5
しょうゆ 1.5
塩 0.1
からし 0.05

●呉汁
だいず(水煮) 20
油揚げ 5
だいこん 20
ねぎ 10
にんじん 5
ごぼう 5
淡色辛みそ 6
赤色辛みそ 2
削り節・水 110

エネルギー **646**kcal　たんぱく質 **26.3**g

12 赤飯　牛乳 炒り鶏　かきたま汁 ごま塩

●炒り鶏
鶏肉 30
酒 1
しょうゆ 1
ごぼう 25
にんじん 15
こんにゃく 25
米油 0.7
しょうゆ 3.5
砂糖 1.5
みりん 0.8
削り節・水 20

●かきたま汁
鶏卵 20
絹ごし豆腐 15
ねぎ 10
こまつな 9
しょうゆ 0.75
酒 0.5
塩 0.8
でんぷん 0.8
削り節・だし昆布・水 120

●ごま塩
ごま(黒) 2
塩 0.1

エネルギー **628**kcal　たんぱく質 **24.1**g

15 ひじきごはん(麦ごはん)　牛乳 さわらのあんかけ みそ汁

●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 2
ごま(白) 2
米油 0.5
しょうゆ 3.2
砂糖 1
みりん 1.2
水 10

●さわらのあんかけ
さわら 50
でんぷん 3
揚げ油(米油)
しょうゆ 3
砂糖 2.8
みりん 1
でんぷん 0.3
水 12

●みそ汁
じゃがいも 15
たまねぎ 25
こまつな 9
えのきたけ 5
淡色辛みそ 5
赤色辛みそ 2
かたくちいわし・水 110

エネルギー **686**kcal　たんぱく質 **26.8**g

16 あげパン　牛乳 野菜のスープ煮 せとか

●あげパン
コッペパン 87
揚げ油(米油)
きな粉 3
グラニュー糖 3
砂糖 2

●野菜のスープ煮
豚肉(厚) 30
じゃがいも 60
たまねぎ 50
キャベツ 40
にんじん 20
パセリ 0.3
しょうゆ 0.3
酒 0.5
塩 0.9
黒こしょう 0.02
チキンブイヨン 10
水 60

●せとか 1/4個

「せとか」は柑橘類です

エネルギー **657**kcal　たんぱく質 **24.8**g

バランスイ～ナ

●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

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。

■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いたします。)

令和２年度３月期	令和3年３月２９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。

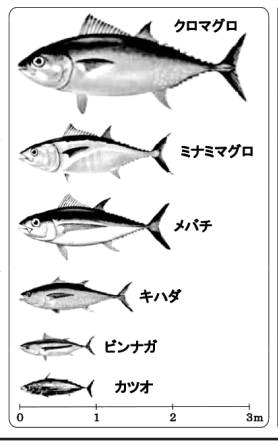
※残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、金融機関の窓口にてお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください(バーコード付き納入通知書はコンビニエンスストアでお支払いできます)。
※給食費の納付は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」により、金融機関の窓口にてお手続きをお願いいたします。

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。

まぐろ

大きいものは体長3m、体重400ｋｇを超える大型の魚です。
魚はえらを動かして酸素を取り込みますが、マグロはえらが動かないので、口を開けて泳ぐことで、酸素を取り込み呼吸しています。そのため、夜も眠ることなく泳ぎ続けています。給食ではキハダマグロ・ビンナガマグロをツナそぼろ・ツナサンド・ツナのカレー炒めなどに使用しています。

参考文献　水産庁ＨＰ



クロマグロ	本マグロとも呼ばれ、魚の中でもっとも大きくなる。
ミナミマグロ	インドマグロとも呼ばれ南半球でとれる。
メバチバグロ	目が大きなマグロ、刺身で売られているものはメバチマグロが多い。
キハダマグロ	黄色味がかかっているので黄肌マグロと呼ばれ、刺身で食べるほか、加工しツナ缶の材料となる。
ビンナガマグロ	小型で胸びれが長い。生で食べるほか、ツナ缶などに加工する。

メヒカリ

メヒカリは目が大きく青く光っていることからその名がつきました。黒潮(暖流)と親潮(寒流)のぶつかる福島県沖周辺は、美味しいメヒカリが獲れることで知られています。
メヒカリは身が白く脂が乗っており、丸ごと食べられます。
給食ではフライにして提供しています。

参考文献　いわき市HP 他

EF

令和３年 3月 学校給食基準献立予定表

食に関する指導のねらい

バランスのよい食事…バランスのよい食事の大切さが分かり、健康な体づくりのために
いろいろな食べ物を組み合わせて食べることができる

◎給食費納入のご案内
3月期の口座振替は令和3年3月29日(月)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

バランスのよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。
食べ物を組み合わせて食べることで、栄養のバランスが整いやすくなります。
３つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。

おもにエネルギーのもとになる

おもに体をつくるもとになる

おもに体の調子を整えるもとになる

3月3日はひなまつりです。この日は女の子の成長を願う日で、桃の節句ともいわれます。

ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、草もち、ひなあられなどを食べる風習があります。はまぐりは、ひな祭りには欠かすことができない食べ物で、3月に旬を迎えうま味が増しておいしくなります。

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴたりと合いません。そのため、昔から貝合わせの遊びの材料として親しまれてきました。

参考文献：よこはま学校給食財団HP・少年写真新聞社「食育サポート集」

月	火	水	木	金

1 はいがごはん　ポークカレー　甘酢あえ　プルーンはっこう乳

●ポークカレー

豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
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	2
しょうゆ	2
塩	1
水	80

●甘酢あえ

にんじん	3
割干しだいこん	6
しょうゆ	2.3
砂糖	1.5
酢	2

●プルーンはっこう乳　200ml

エネルギー **716**kcal　たんぱく質 **19.7**g

2 ひじきごはん(麦ごはん)　牛乳　さわらのあんかけ　みそ汁

●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	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	1
みりん	1.2
水	10

●さわらのあんかけ

さわら	50
でんぷん	3
揚げ油(米油)	
しょうゆ	3
砂糖	2.8
みりん	1
でんぷん	0.3
水	12

●みそ汁

じゃがいも	15
たまねぎ	25
こまつな	9
えのきたけ	5
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	2
かたくちいわし・水	110

エネルギー **686**kcal　たんぱく質 **26.8**g

3 黒パン　牛乳　ホワイトシチュー　ミックスビーンズソテー　アップルコンポート

●ホワイトシチュー

鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	15
ほうれんそう	9
米油	0.7
小麦粉	2.5
バター	2.5
牛乳	20
豆乳	20
脱脂粉乳	4
塩	0.8
こしょう	0.02
水	20

●ミックスビーンズソテー

ミックスビーンズ(冷)	20
ベーコン	3
キャベツ	20
スイートコーン(ホール)	15
にんにく	0.2
米油	0.5
カレー粉	0.2
ウスターソース	1
塩	0.25

●アップルコンポート　35

エネルギー **663**kcal　たんぱく質 **26.6**g

4 菜の花ずし(酢めし)　牛乳　すまし汁

●菜の花ずしの具

(さけそぼろ)	
さけ(フレーク)	30
凍り豆腐(細)	2
こまつな	10
にんじん	8
ごま(白)	1
砂糖	0.3
酒	1
塩	0.1
水	5
(卵そぼろ)	
鶏卵	30
米油	0.5
砂糖	2
塩	0.03

●すまし汁

絹ごし豆腐	20
はんぺん(紅白)	10
えのきたけ	8
糸みつば	6
かんぴょう	2
しょうゆ	0.4
塩	0.7
削り節・だし昆布・水	120

エネルギー **635**kcal　たんぱく質 **26.7**g

5 ごはん　牛乳　さばのみそ煮　おひたし　けんちん汁　焼きのり

●さばのみそ煮

さば	60
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	2.5
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	2
みりん	1.8
酒	1
水	10

●おひたし

キャベツ	40
削り節	0.5
しょうゆ	1
塩	0.1

●けんちん汁

木綿豆腐	20
油揚げ	5
だいこん	15
にんじん	10
ごぼう	8
ねぎ	8
こんにゃく	10
ごま油	0.7
しょうゆ	3.5
塩	0.35
削り節・だし昆布・水	110

●焼きのり　1/12切5枚

エネルギー **670**kcal　たんぱく質 **29.5**g

8 はいがパン　牛乳　メヒカリフライ　ミネストローネ　ミックスフルーツ

●メヒカリフライ

メヒカリフライ	50
揚げ油(米油)	

●ミネストローネ

ベーコン	5
トマト(缶)	20
たまねぎ	25
キャベツ	25
いんげん豆(手亡)	8
パセリ	0.5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
塩	0.8
黒こしょう	0.02
豚骨・水	100

●ミックスフルーツ

みかん(缶)	25
黄桃(缶)	20
パイン(缶)	10
砂糖	2
水	20

エネルギー **636**kcal　たんぱく質 **24.9**g

9 麦ごはん　牛乳　麻婆豆腐　中華あえ

●麻婆豆腐

木綿豆腐	120
豚肉(ひき)	20
にんじん	20
ねぎ	20
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	3
砂糖	0.8
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	3
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぷん	1.5
水	20

●中華あえ

もやし	45
にんじん	5
サラダこんにゃく	10
しょうゆ	2.8
砂糖	0.9
酢	2.2
塩	0.1
ごま油	0.2

エネルギー **651**kcal　たんぱく質 **26.8**g

10 はいがごはん　牛乳　いわしのかば焼き　からししょうゆあえ　呉汁

●いわしのかば焼き

いわし	2枚
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうが	0.6
しょうゆ	3.5
砂糖	3
みりん	1.5
でんぷん	0.3
水	12

●からしじょうゆあえ

もやし	45
にんじん	5
しょうゆ	1.5
塩	0.1
からし	0.05

●呉汁

だいず(水煮)	20
油揚げ	5
だいこん	20
ねぎ	10
にんじん	5
ごぼう	5
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー **646**kcal　たんぱく質 **26.3**g

11 赤飯　牛乳　炒り鶏　かきたま汁　ごま塩

●炒り鶏

鶏肉	30
酒	1
しょうゆ	1
ごぼう	25
にんじん	15
こんにゃく	25
米油	0.7
しょうゆ	3.5
砂糖	1.5
みりん	0.8
削り節・水	20

●かきたま汁

鶏卵	20
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	9
しょうゆ	0.75
酒	0.5
塩	0.8
でんぷん	0.8
削り節・だし昆布・水	120

●ごま塩

ごま(黒)	2
塩	0.1

エネルギー **628**kcal　たんぱく質 **24.1**g

12 あげパン　牛乳　野菜のスープ煮　せとか

●あげパン

コッペパン	87
揚げ油(米油)	
きな粉	3
グラニュー糖	3
砂糖	2

●野菜のスープ煮

豚肉(厚)	30
じゃがいも	60
たまねぎ	50
キャベツ	40
にんじん	20
パセリ	0.3
しょうゆ	0.3
酒	0.5
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	60

●せとか　1/4個

「せとか」は柑橘類です

エネルギー **657**kcal　たんぱく質 **24.8**g

15 麦ごはん　牛乳　肉じゃが　磯香あえ　ふりかけ

●肉じゃが

豚肉	30
じゃがいも	65
たまねぎ	60
にんじん	20
つきこんにゃく	25
米油	0.7
しょうゆ	5
砂糖	1.7
みりん	1
塩	0.1
水	5

●磯香あえ

キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.1

●ふりかけ

ちりめんじゃこ	3
ごま(白)	2
塩	0.1

エネルギー **653**kcal　たんぱく質 **23.8**g

16 麦ごはん　牛乳　チリコンカーン　ホットマリネ　いちごゼリー

●チリコンカーン

牛肉(ひき)	20
だいず	16
たまねぎ	60
トマト(缶)	35
にんじん	20
にんにく	0.3
米油	0.7
小麦粉	2.2
トマトケチャップ	6
中濃ソース	2.5
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.8
こしょう	0.03
チリパウダー	0.3
水	12

●ホットマリネ

キャベツ	30
かぶ	20
にんじん	5
米サラダ油	0.5
砂糖	0.6
酢	2
塩	0.4
黒こしょう	0.02

●いちごゼリー　40

エネルギー **670**kcal　たんぱく質 **22.7**g

バランスイ～ナ

●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

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。

■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いたします。)

令和２年度３月期	令和3年３月２９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。

※残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、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(バーコード付き納入通知書はコンビニエンスストアでお支払いできます)。

※給食費の納付は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」により、金融機関の窓口にてお手続きをお願いいたします。

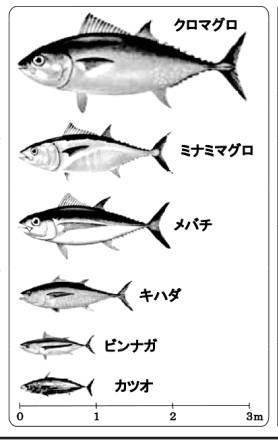
学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。今後ともご協力をお願いいたします。

まぐろ

大きいものは体長3m、体重400ｋｇを超える大型の魚です。

魚はえらを動かして酸素を取り込みますが、マグロはえらが動かないので、口を開けて泳ぐことで、酸素を取り込み呼吸しています。そのため、夜も眠ることなく泳ぎ続けています。給食ではキハダマグロ・ビンナガマグロをツナそぼろ・ツナサンド・ツナのカレー炒めなどに使用しています。

参考文献　水産庁ＨＰ



クロマグロ	本マグロとも呼ばれ、魚の中でもっとも大きくなる。
ミナミマグロ	インドマグロとも呼ばれ南半球でとれる。
メバチバグロ	目が大きなマグロ、刺身で売られているものはメバチマグロが多い。
キハダマグロ	黄色味がかかっているので黄肌マグロと呼ばれ、刺身で食べるほか、加工しツナ缶の材料となる。
ビンナガマグロ	小型で胸びれが長い。生で食べるほか、ツナ缶などに加工する。

メヒカリ

メヒカリは目が大きく青く光っていることからその名がつきました。黒潮(暖流)と親潮(寒流)のぶつかる福島県沖周辺は、美味しいメヒカリが獲れることで知られています。

メヒカリは身が白く脂が乗っており、丸ごと食べられます。給食ではフライにして提供しています。

参考文献　いわき市HP 他

GH

令和３年 3 月　学校給食基準献立予定表

食に関する指導のねらい　バランスのよい食事…バランスのよい食事の大切さが分かり、健康な体づくりのために いろいろな食べ物を組み合わせて食べることができる

◎給食費納入のご案内
3月期の口座振替は令和3年3月29日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

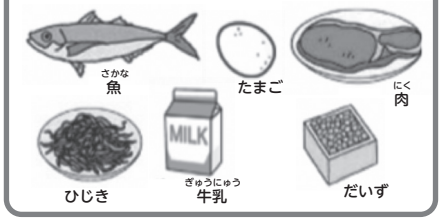
◎アレルギー情報はこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ　https://ygs.or.jp

バランスのよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。
食べ物を組み合わせて食べることで、栄養のバランスが整いやすくなります。
３つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。

おもにエネルギーのもとになる

おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる

３月３日はひなまつりです。この日は女の子の成長を願う日で、桃の節句ともいわれます。

ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、草もち、ひなあられなどを食べる風習があります。はまぐりは、ひな祭りには欠かすことができない食べ物で、３月に旬を迎えうま味が増しておいしくなります。

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴたりと合いません。そのため、昔から貝合わせの遊びの材料として親しまれてきました。

参考文献：よこはま学校給食財団HP・少年写真新聞社「食育サポート集」

月	火	水	木	金

1
はいがごはん　牛乳
いわしのかば焼き
からしじょうゆあえ　呉汁

●いわしのかば焼き

いわし	2枚
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうが	0.6
しょうゆ	3.5
砂糖	3
みりん	1.5
でんぷん	0.3
水	12

●からしじょうゆあえ

もやし	45
にんじん	5
しょうゆ	1.5
塩	0.1
からし	0.05

●呉汁

だいず(水煮)	20
油揚げ	5
だいこん	20
ねぎ	10
にんじん	5
ごぼう	5
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー **646**kcal　たんぱく質 **26.3** g

2
菜の花ずし(酢めし)　牛乳
すまし汁

●菜の花ずしの具

(さけそぼろ)	
さけ(フレーク)	30
凍り豆腐(細)	2
こまつな	10
にんじん	8
ごま(白)	1
砂糖	0.3
酒	1
塩	0.1
水	5
(卵そぼろ)	
鶏卵	30
米油	0.5
砂糖	2
塩	0.03

●すまし汁

絹ごし豆腐	20
はんぺん(紅白)	10
えのきたけ	8
糸みつば	6
かんぴょう	2
しょうゆ	0.4
塩	0.7
削り節・だし昆布・水	120

エネルギー **635**kcal　たんぱく質 **26.7** g

3
麦ごはん　牛乳
肉じゃが　磯香あえ
ふりかけ

●肉じゃが

豚肉	30
じゃがいも	65
たまねぎ	60
にんじん	20
つきこんにゃく	25
米油	0.7
しょうゆ	5
砂糖	1.7
みりん	1
塩	0.1
水	5

●磯香あえ

キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.1

●ふりかけ

ちりめんじゃこ	3
ごま(白)	2
塩	0.1

エネルギー **653**kcal　たんぱく質 **23.8** g

4
あげパン　牛乳
野菜のスープ煮
せとか

●あげパン

コッペパン	87
揚げ油(米油)	
きな粉	3
グラニュー糖	3
砂糖	2

●野菜のスープ煮

豚肉(厚)	30
じゃがいも	60
たまねぎ	50
キャベツ	40
にんじん	20
パセリ	0.3
しょうゆ	0.3
酒	0.5
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	60

●せとか　1/4個

「せとか」は柑橘類(かんきつるい)です

エネルギー **657**kcal　たんぱく質 **24.8** g

5
麦ごはん　牛乳
チリコンカーン　ホットマリネ
いちごゼリー

●チリコンカーン

牛肉(ひき)	20
だいず	16
たまねぎ	60
トマト(缶)	35
にんじん	20
にんにく	0.3
米油	0.7
小麦粉	2.2
トマトケチャップ	6
中濃ソース	2.5
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.8
こしょう	0.03
チリパウダー	0.3
水	12

●ホットマリネ

キャベツ	30
かぶ	20
にんじん	5
米サラダ油	0.5
砂糖	0.6
酢	2
塩	0.4
黒こしょう	0.02

●いちごゼリー　40

エネルギー **670**kcal　たんぱく質 **22.7** g

8
はいがごはん　ポークカレー
甘酢あえ
プルーンはっこう乳

●ポークカレー

豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
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	2
しょうゆ	2
塩	1
水	80

●甘酢あえ

にんじん	3
割干しだいこん	6
しょうゆ	2.3
砂糖	1.5
酢	2

●プルーンはっこう乳　200ml

エネルギー **716**kcal　たんぱく質 **19.7** g

9
黒パン　牛乳　ホワイトシチュー
ミックスビーンズソテー
アップルコンポート

●ホワイトシチュー

鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	15
ほうれんそう	9
米油	0.7
小麦粉	2.5
バター	2.5
牛乳	20
豆乳	20
脱脂粉乳	4
塩	0.8
こしょう	0.02
水	20

●ミックスビーンズソテー

ミックスビーンズ(冷)	20
ベーコン	3
キャベツ	20
スイートコーン(ホール)	15
にんにく	0.2
米油	0.5
カレー粉	0.2
ウスターソース	1
塩	0.25

●アップルコンポート　35

エネルギー **663**kcal　たんぱく質 **26.6** g

10
ごはん　牛乳
さばのみそ煮　おひたし
けんちん汁　焼きのり

●さばのみそ煮

さば	60
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	2.5
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	2
みりん	1.8
酒	1
水	10

●おひたし

キャベツ	40
削り節	0.5
しょうゆ	1
塩	0.1

●けんちん汁

木綿豆腐	20
油揚げ	5
だいこん	15
にんじん	10
ごぼう	8
ねぎ	8
こんにゃく	10
ごま油	0.7
しょうゆ	3.5
塩	0.35
削り節・だし昆布・水	110

●焼きのり　1/12切5枚

エネルギー **670**kcal　たんぱく質 **29.5** g

11
はいがパン　牛乳
メヒカリフライ　ミネストローネ
ミックスフルーツ

●メヒカリフライ

メヒカリフライ	50
揚げ油(米油)	

●ミネストローネ

ベーコン	5
トマト(缶)	20
たまねぎ	25
キャベツ	25
いんげん豆(手亡)	8
パセリ	0.5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
塩	0.8
黒こしょう	0.02
豚骨・水	100

●ミックスフルーツ

みかん(缶)	25
黄桃(缶)	20
パイン(缶)	10
砂糖	2
水	20

エネルギー **636**kcal　たんぱく質 **24.9** g

12
ひじきごはん(麦ごはん)　牛乳
さわらのあんかけ
みそ汁

●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	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	1
みりん	1.2
水	10

●さわらのあんかけ

さわら	50
でんぷん	3
揚げ油(米油)	
しょうゆ	3
砂糖	2.8
みりん	1
でんぷん	0.3
水	12

●みそ汁

じゃがいも	15
たまねぎ	25
こまつな	9
えのきたけ	5
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	2
かたくちいわし・水	110

エネルギー **686**kcal　たんぱく質 **26.8** g

15
赤飯　牛乳
炒り鶏　かきたま汁
ごま塩

●炒り鶏

鶏肉	30
酒	1
しょうゆ	1
ごぼう	25
にんじん	15
こんにゃく	25
米油	0.7
しょうゆ	3.5
砂糖	1.5
みりん	0.8
削り節・水	20

●かきたま汁

鶏卵	20
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	9
しょうゆ	0.75
酒	0.5
塩	0.8
でんぷん	0.8
削り節・だし昆布・水	120

●ごま塩

ごま(黒)	2
塩	0.1

エネルギー **628**kcal　たんぱく質 **24.1** g

16
麦ごはん　牛乳
麻婆豆腐
中華あえ

●麻婆豆腐

木綿豆腐	120
豚肉(ひき)	20
にんじん	20
ねぎ	20
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	3
砂糖	0.8
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	3
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぷん	1.5
水	20

●中華あえ

もやし	45
にんじん	5
サラダこんにゃく	10
しょうゆ	2.8
砂糖	0.9
酢	2.2
塩	0.1
ごま油	0.2

エネルギー **651**kcal　たんぱく質 **26.8** g

バランスイ～ナ

●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

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。

■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いたします。)

令和２年度３月期	令和3年３月２９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。

※残高不足等で振替できなかった場合は、翌月督促状と一緒に郵送する納入通知書により、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(バーコード付き納入通知書はコンビニエンスストアでお支払いできます)。

※給食費の納付は口座振替でお願いしています。口座振替のお手続きがお済みでない方は、学校で配付している「横浜市学校給食費口座振替依頼書 兼 自動払込利用申込書」により、金融機関の窓口にてお手続きをお願いいたします。

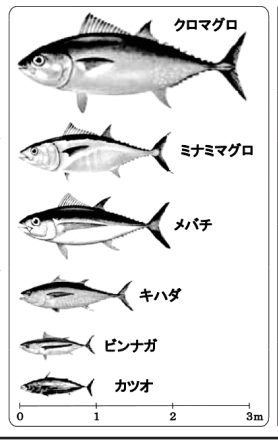
学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。今後ともご協力をお願いいたします。

まぐろ

大きいものは体長3m、体重400ｋｇを超える大型の魚です。

魚はえらを動かして酸素を取り込みますが、マグロはえらが動かないので、口を開けて泳ぐことで、酸素を取り込み呼吸しています。そのため、夜も眠ることなく泳ぎ続けています。給食ではキハダマグロ・ビンナガマグロをツナそぼろ・ツナサンド・ツナのカレー炒めなどに使用しています。

参考文献　水産庁ＨＰ



クロマグロ	本マグロとも呼ばれ、魚の中でもっとも大きくなる。
ミナミマグロ	インドマグロとも呼ばれ南半球でとれる。
メバチバグロ	目が大きなマグロ、刺身で売られているものはメバチマグロが多い。
キハダマグロ	黄色味がかかっているので黄肌マグロと呼ばれ、刺身で食べるほか、加工しツナ缶の材料となる。
ビンナガマグロ	小型で胸びれが長い。生で食べるほか、ツナ缶などに加工する。

メヒカリ

メヒカリは目が大きく青く光っていることからその名がつきました。黒潮(暖流)と親潮(寒流)のぶつかる福島県沖周辺は、美味しいメヒカリが獲れることで知られています。メヒカリは身が白く脂が乗っており、丸ごと食べられます。給食ではフライにして提供しています。

参考文献　いわき市HP 他