台和3年

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

がっき こうざ ふりかえ れいか ねん がっ にち げっ ふりかえ こうざ ざんだか ぶそく ちゅうい 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

がっこうざい (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。





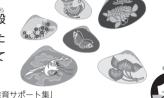




3月3日はひなまつりです。この日は近の子の成長を願う日で、 桃の節句ともいわれます。

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、昔から買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」

じゃがいも

ごはん

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 (●ミックスビーンズソテー** 鶏肉 25 ミックスビーンズ(冷) 20 じゃがいも 50 ベーコン 3 ミックスピーンズ(冷) 20 ベーコン 3 鶏肉 じゃまねぎ たまんじん にんしれんそう キャベツ 20 キャベツ 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 を 0.25 60 15 9 0.7 米油 小麦粉 がター件乳 塩 0.25 20 午乳 豆脱脂 塩こ水 しょう _ ^{- 価} ●アップルコンポート 35 0.8 0.02

エネルギー **663**kcal たんぱく質 **26.6**g

麦ごはん 肉じゃが ふりかけ

●肉じゃが 豚肉 ●磯香あえ キャベツきざみのり 65 0.3 60 しょうゆ 0.1 塩 20 25 0.7 **●ふりかけ** ちりめんじゃこ ごま(白) 塩 0.1 5

エネルギー **653**kcal たんぱく質 **23.8**g

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 10 凍り豆腐(細) 2 10 こまつなにんじん 0.4 ごま(白) 砂糖 0.3 酒塩水(卵そぼろ)鶏卵 削り節・だし昆布・水 120 0.1 5 30 米油砂糖 0.5 0.03

エネルギー **635**kcal たんぱく質 **26.7**g

ホットマリネ

麦ごはん 牛乳 チリコンカーン いちごゼリー 4 ★ホットマリネ キャベツ かぶしい にんじん 米サラダ油 ●**チリコンカーン** 牛肉(ひき) だいず 20 60 35 5 0.5 トマト(缶) にんじん にんにく 米油 木が糖 砂糖 塩 しょう 20 0.3 0.7 0.4 不油 0.7 小支粉 2.2 トマトケチャップ 6.5 トウス 2.5 トウス 0.5 ●いちごゼリー ・ケイン(赤) 塩しょう チリパウダー 、水 0.03

エネルギー **670**kcal たんぱく質 **22.7**g

ひじきごはん(麦ごはん) さわらのあんかけ

みそ汁 ●さわらのあんかけ 50 でんぶん 3 揚け油(沖 3 砂糖 2.8 みりん 1 でんぶん 0.3 水 12 ●ひじきごはんの具 油揚げ 凍り豆腐(細) にんじん ひじき 0.5 15 25 かたくちいわし・水 110

エネルギー **686**kcal たんぱく質 **26.8**g

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 (●からしじょうゆあえ 2枚 もんじん 2 にしょ 1 し塩から 0.6 し ごぼう 淡色辛みそ 赤色辛みそ削り節・水

エネルギー **646**kcal たんぱく質 **26.3**g

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひた けんちん汁 焼きのり おひたし

●さばのみそ煮 **●けんちん汁** 木綿豆腐 60 さば さしし砂淡赤! がゆ みみ がゆ みみそ へ油だにごね! があいんぼぎ! 1.2 5 15 2.5 10 8 8 1.8 る こんにゃく 10 ごお油 0.7 しょうゆ 3.5 塩 0.35 削り節・だし昆布・水 110 みりん 10 **゙**●おひたし キャベツ削り節 40 ●焼きのり しょうゆ 1/12切5枚 塩 0.1

エネルギー **670**kcal たんぱく質 **29.5**g

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 せとか 10

●あげパン ●野菜のスープ煮 コッペパン 揚げ油(米油) 豚肉(厚) じゃがいも たまねぎ 30 きな粉 グラニュー糖 50 キャベツにんじん 40 20 砂糖 パセリ 0.3 ハしょう いしゅ から いまう しょブ ション アラフョン 0.5 0.9 10 ●せとか 1/4個 「せとか」は ^{かんきつるい} 柑橘類です エネルギー **657**kcal たんぱく質 **24.8**g

11) 甘酢あえ プルーンはっこう乳

●甘酢あえ にんじん 割干しだいこん しょうゆ 砂糖 **●ポークカレー** 豚肉 50 60 20 0.5 1.5 2 0.2 ●プルーンはっこう乳 米油 小麦粉 マーガリン カレー粉 トマーケチャップ トラティクティ 中濃シラウ 塩 水 (*)

12 麦ごはん 麻婆豆腐 中華あえ

●麻婆豆腐 ●中華あえ 45 木綿豆腐 豚肉(ひき) にんじん 5 サラダこんにゃく 10 じん , し 砂糖 酢 2.8 0.9 0.1 0.7 2 3 しごま油 0.8 で で んぷん 水 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 50 **「●ミックスフルーツ** みかん(缶) 黄桃(缶) メヒカリフライ 揚げ油(米油) 20 10 2 20 パイン(缶) ●ミネストローネ 砂糖 5 20 ヘーコントマト(缶) 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 0.5 0.8 塩 黒こしょう 豚骨・水 0.02

エネルギー **636**kcal たんぱく質 **24.9**g

お飯 牛乳 炒り鶏 かきたま汁 ごま塩

●炒り鶏 鶏肉 ●かきたま汁 鶏卵 絹ごし豆腐 15 10 プレッション しょう ゆいこう にんじん れ る き ま っ な り り り 9 0.75 25 15 こんにゃく 米油 25 0.7 心ようゆ 3.5 1.5 0.8 ありん ●ごま塩 削り節・水 20 塩 0.1

エネルギー **628**kcal たんぱく質 **24.1**g



●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。 たっこうもとこうざい がっこうしょくいくざい 発行元(公財)よこはま学校食育財団

045-662-2541

たまた。こうでもかがた。 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。

エネルギー **716**kcal たんぱく質 **19.7**g

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。

ばあい。よくげつとくそくじょういっしょ ゆうそう のうにゅうつうちしょ きんゆうきかん まどぐち しゅら ※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 であってよくひ のうふ こうぎぶりかえ ねが こうぎぶりかえ てつう かた がっこう ほじぶ ※給食費の納付は□座振替でお願いしています。□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 またはましかっこうきゅうしょくひ こうさぶりかえ いちいひょ げんじとう はらいこめりょうもうしこみじょ じんゆうきかん まとぐち てつっ ねが 「横浜市学校給食費□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□にてお手続きをお願い

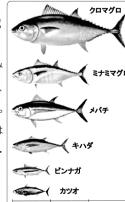
つこうぎゅうしょく みな のうら きゅうしょくひしょくざい こうにゅう こんご きょうりょく ねが 学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購入しています。今後ともご協力をお願いいたします。

大きいものは体長3m、体重400kg ^こ おおがた さかな を超える大型の魚です。

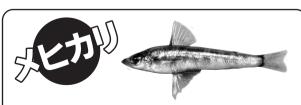
^{さかな} 魚はえらを動かして酸素を取り込み ますが、マグロはえらが動かないので、

くち あ しまま ここきゅう ここきゅう ここきゅう 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。

さんこうぶんけん すいさんちょう 参考文献 水産庁HP



クロマグロ	^は 本マグロとも呼ばれ、魚の中でもっとも ^{おお} 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	g 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瓶マグロと 呼ばれ、刺身で食べるほか、加工しツナ 告の材料となる。
ビンナガマグロ	^{− tht}



メヒカリは曽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 ^{しゅうへん} 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。 がうじょく 給食ではフライにして提供しています。

学校給食基準献立予定表 **台和3年**

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

がっき こうざ ふりかえ れいか ねん がっ にち げっ ふりかえ こうざ ざんだか ぶそく ちゅうい 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。

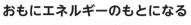
◎アレルギー情報はこちら

(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。

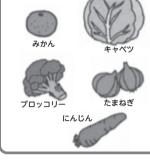




おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整える もとになる



3月3月はひなまつりです。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月に資を迎え 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、昔から買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」



菜の花ずし(酢めし) 牛乳 すまし汁

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

米油砂糖 0.03 エネルギー **635**kcal たんぱく質 **26.7**g 黒パン 牛乳 ホワイ| |ミックスビーンズソテ |アップルコンポート ホワイトシチュー

●ホワイトシチュー 鶏肉 25 じゃがいも 50 **●ミックスピーンズソテー** ミックスピーンズ(冷) 20 ベーコン 3 キャベツ 20 スイートコーン(ホール) 15 鶏じたにほ米小がおいぎんん がねじれ 粉ったには米かがった。 かった。 おいぎんんのう おった。 おいぎんんのう。 おいぎんんのう。 60 15 9 0.7 2.5 2.5 へに たんに 大油 カレー粉 0.2 小バ牛豆脱塩こ水 を外乳乳脂 し りまする りょう ウスターソース 0.25 塩 20 4 ●アップルコンポート 35 0.8 0.02

エネルギー **663**kcal たんぱく質 **26.6**g

麦ごはん 牛乳 チリコンカーン

ホットマリネ

いちこ	゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	_	
● 牛だまないにんん油表マトには、 サルのでは、 サルのでは、 サーだができる。 サードでは、	20 16 60 35 20 0.3 0.7 2.2	ー ・ホャッ キャが ドサ糖 で ・サも ・サも ・サも ・サも ・サも ・サも ・サも ・サも	0. 0. 0. 0.0
中しファイス (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	2.5 1 0.5 0.8 0.03 0.3		

エネルギー **670**kcal たんぱく質 **22.7**g

麦ごはん 麻婆豆腐 4



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

●ミックスフルーツ みかん(缶) 25 黄桃(缶) 20 パイン(缶) 10 ●メ**ヒカリフライ** メヒカリフライ 50 揚げ油(米油) **゙**●ミネストローネ 砂糖 20 トマト(缶) 20 25 25 いんげん豆(手亡) 8 パセリ 0.5 ハセリ にんにく オリーブ油 0.2 塩 塩 黒こしょう 豚骨・水 8.0 0.02

エネルギー **636**kcal たんぱく質 **24.9**g

かきたま汁

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし けんちん汁 焼きのり 8

2 10 8

0.3

0.1

30

0.5

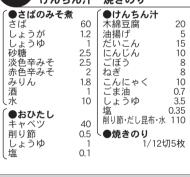
●菜の花ずしの具

凍り豆腐(細)

こました にんじん ごま(白) 砂糖

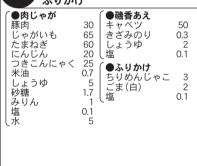
砂酒 塩 水 (卵そぼろ) 鶏!

(さけそぼろ) さけ(フレーク) 30



エネルギー **670**kcal たんぱく質 **29.5**g

麦ごはん 肉じゃが ふりかけ 磯香あえ



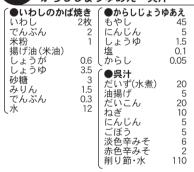
エネルギー **653**kcal たんぱく質 **23.8**g

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

●ボークカレー 豚肉 20 にんじん 3 ま干しだいこん 6 にんじん 20 しょうゆ 2.3 しょうが 0.5 にんにく 0.2 です 2 でからしたく 0.5 です 2 であります。 2 ●プルーンはっこう乳
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

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



12 赤飯 牛乳 炒り鶏 かごま塩 ←炒り鶏 「●かきたま汁

鶏肉	30	渓鳥 夕印	20
酒	1	絹ごし豆腐	15
しょうゆ	1	ねぎ	10
ごぼう	25	こまつな	9
にんじん	15	しょうゆ	0.75
こんにゃく	25	酒	0.5
米油	0.7	塩	0.8
しょうゆ	3.5	でんぷん	0.8
砂糖	1.5	削り節・だし昆布	水 120
みりん	0.8	●ごま塩	
削り節・水	20		0
(133 2 24 131		(ごま(黒)	2
		塩	0.1

エネルギー **628**kcal たんぱく質 **24.1**g

ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳 15 さわらのあんかけ みそ汁

●ひじきごはんの具 油揚げ 原り豆腐(細) 2 にんじん 10 ひじき 2 ごま(白) 2 米油 0.5 しようゆ 3.2 しか糖 1 みりん 1.2 水 10	●されがけらりのあんかけらりのあんかけらのあんかけらりのあんかけらりではではではではではではではではではではではではではではできます。 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
エネルギー 686 kcal	たんぱく質 26.8 g

あげパン 16 野菜のスープ煮せとか



AB 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。 たっこうもと こうさい かっこうしょくいくさい 発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541

たまた。こうでもかがた。 給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

をゅうじょくび こうきぶりかえ まいうき にち あこな 給食費の口座振替は、毎月29日に行います。

エネルギー **646**kcal たんぱく質 **26.3**g

ありかれび きゅうじつ きんゆうきかん きゅうぎょうび ばあい よくえいぎょうび 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3月期 | れいわ ねん がつ にち げつ 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。

ばあい。よくげつとくそくじょういっしょ ゆうそう のうにゅうつうちしょ きんゆうきかん まどぐち しはら ※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 であってよくひ のうふ こうぎぶりかえ ねが こうぎぶりかえ てつう かた がっこう ほじぶ ※給食費の納付は□座振替でお願いしています。□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 またはましかっこうきゅうしょくひ こうさぶりかえ いちいひょ げんじとう はらいこめりょうもうしこみじょ じんゆうきかん まとぐち てつっ ねが 「横浜市学校給食費□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□にてお手続きをお願い

マルフロのフレス、のは りつか はりつしょくひしょくざい こうにゅう こんご きょうりょく ねが 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。

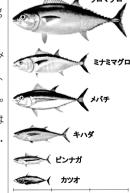


大きいものは体長3m、体重400kg ^こ おおがた さかな を超える大型の魚です。

^{さかな} 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、

くち あ。 口を開けて泳ぐことで、酸素を取り込み呼吸しています。 まる ねむ まま つづ きゅうしょく 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 ッナのカレー炒めなどに使用しています。

さんこうぶんけん すいさんちょう 参考文献 水産庁HP



^{ish} 本マグロとも呼ばれ、魚の中でもっとも 大きくなる。
インドマグロとも呼ばれ南半球でとれる。
り 自が大きなマグロ、刺身で売られて いるものはメバチマグロが多い。
黄色味がかかっているので黄瓶マグロと 呼ばれ、刺身で食べるほか、加工しツナ 缶の材料となる。
^{こがた} ^{tik} 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。





メヒカリは首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 しゅうへん まい 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。

学校給食基準献立予定表 **台和3年**

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。







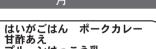
3月3月はひなまつりです。この日は女の子の成長を願う日で、 桃の節句ともいわれます。 ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、 草もち、ひなあられなどを食べる風習があります。はまぐりは、

ひな祭りには欠かすことができない食べ物で、3月に筍を迎え 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、昔から負合わせの遊びの材料として

親しまれてきました。

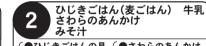
参考文献:よこはま学校給食財団HP・少年写真新聞社「食育サポート集」





ブルーンはっ	っこう乳
●ボークカレー 豚内 50 じたに 60 にしょんに 20 ししょんに 0.5 にん油 数ガートナーターファーターファーターファーターファーターファーターファーターファーターフ	 ●甘酢あえ にんじん 割日しだいこん しょうゆ 2.3 砂糖 2 ●ブルーンはっこう乳 200ml





П	 ● ひしさこはん	かい具	し さわりのめん	
ı	油揚げ	5	さわら でんぷん	50
ı	凍り豆腐(細)	5 2	でんぷん	3
ı			揚げ油(米油)	_
ı	にんじん	10	しょうゆ	2
ı	ひじき	2		3
ı	ごま(白)	2 2 0.5	砂糖	2.8
ı	米油	05	みりん	1
ı		0.0	でんぷん	0.3
ı	しょうゆ	3.2	7水	12
ı	砂糖	1	ć	12
ı	みりん	1.2	●みそ汁	
ı	冰	10	じゃがいも	15
L	CM	10	たまねぎ	25
ı			しまった	
ı			こまつな えのきたけ	5
L			えのさたけ	5
ı			淡色辛みそ	5
ı			赤色辛みそ	9 5 5 2
ı			かたくちいわし・水	
L			Chick Stubo W	110

エネルギー **686**kcal たんぱく質 **26.8**g

黒パン 牛乳 ホワイトシチュ-ミックスビーンズソテー アップルコンポート

エネルギー **663**kcal たんぱく質 **26.6**g

菜の花ずし(酢めし) 牛乳 すまし汁

さげ(フレーク) 30 は 凍り豆腐(細) 2 ラ こまつな 10 名 にんじん 8 た ごま(白) 1 し 砂糖 0.3 は	●すまし汁 骨ごし豆腐 20 はたり 10 はたけ 8 にかきだけ 8 にかびょう 2 いかびょう 0.4 かんがようゆ 0.7 回り節・だし昆布・水 120

エネルギー **635**kcal たんぱく質 **26.7**g

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		〔●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	15
砂糖	2.5	にんじん	10
淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
赤色辛みそ	2	ねぎ	8
みりん	1.8	こんにゃく	10
酒	1	ごま油	0.7
し水	10	しょうゆ	3.5
「●おひたし		塩	0.35
キャベツ	40	削り節・だし昆布・:	yk 110
削り節	0.5	●焼きのり	
しょうゆ	1	1/12	2切5枚
塩	0.1		

エネルギー **670**kcal たんぱく質 **29.5**g

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

		_ ,							
メ揚●ベトたキいパにオ塩黒	ヒげ ミーマまゃんセんリカ油 ネコトねべげリにー	(ぎツん くブ ょ) コープ はっち こう こう こう かいこう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょ	ライ ロー (手亡	₹ 5 20 25 25	みか黄桃	ックス ん(缶) (缶(缶)		25 20 10 2 20	
Ţ	ニネノ	レギー	- 63	6 kcal	たん	ぱく質	24.9	g	,

- 1	1 +	2776		
	●木豚にねしに米トし砂淡赤テトごで水 「麻綿肉んぎょん油マよ糖色色ンウまん ないでする。 「おいった」でする。 「さった」でする。 「おいった」できる。 「おいった」でする。 「さった」でする。 「さった」でする。 「さった」でする。 「さった。	3 0.8 2 3 3 2 0.3 0.3 1.5 20	●中 華あえ もにサレジダう もにサレジダう 語 まま 油	2.8 0.9 2.2 0.1 0.2
(エネルギー	651 kcal	たんぱく質2	26.8g

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	(●からしじょう	ゆあえ
いわし	2枚	もやし	45
でんぷん	2	にんじん	5
米粉	1	しょうゆ	1.5
揚げ油(米油)		塩	0.1
しょうが	0.6	からし	0.05
しょうゆ	3.5	` ●呉汁	
砂糖	3	だいず(水煮)	20
みりん	1.5	油揚げ	5
でんぷん	0.3	一だいこん	20
し水	12	ねぎ	10
-		にんじん	
		ごぼう	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	5 5 6 2
		削り節・水	110
		יו יוע פיוח	110
- 2 12 -			_

エネルギー **646**kcal たんぱく質 **26.3**g

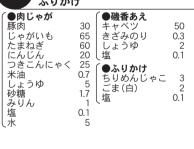
111 赤飯 牛乳 炒り鶏 かきたま汁 ごま塩





エネルギー **657**kcal たんぱく質 **24.8**g

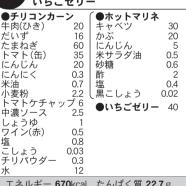
15 麦ごはん 肉じゃが ふりかけ



エネルギー **653**kcal たんぱく質 **23.8**g

表ごはん 牛乳 チリコンカーン いちごゼリー ホットマリネ





パランスイ〜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。 まっこっもと こっさい かっこっしょくいくさい 発行元(公財)よこはま学校食育財団 045-662-2541

たっしょくひ こうきふりかえ まいうき ここ あこな 給食費の口座振替は、毎月29日に行います。

ありかれび きゅうじつ きんゆうきかん きゅうぎょうび ばあい よくえいぎょうび 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。

| れいわ ねんど がつき | れいわ ねん がつ にち げつ | 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。

ばあい。よくげつとくそくじょういっしょ ゆうそう のうにゅうつうちしょ きんゆうきかん まどぐち しはら ※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 であっしょくひ のうふ こうきぶりかえ ねが こうきぶりかえ てつう かた かっこう ほいふ ※給食費の納付は□座振替でお願いしています。□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 またはましかっこうぎゅうしょくひこうさぶりかえ いらいしょ げんじょうほういこめりょうもうしょんじょ 「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

マルフロのフレス、のは りつか はりつしょくび しょくざい こうにゅう こんご きょうりょく ねが 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。

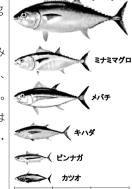


大きいものは体長3m、体重400kg ^こ おおがた さかな を超える大型の魚です。

^{さかな} 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、

くち あ。 口を開けて泳ぐことで、酸素を取り込み呼吸しています。 まる ねむ まま つづ きゅうしょく 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。

さんこうぶんけん すいさんちょう 参考文献 水産庁HP



クロマグロ	^{はん} 本マグロとも呼ばれ、魚の中でもっとも ^{おお} 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	ります。 自が大きなマグロ、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瓶マグロと 呼ばれ、刺鼻で食べるほか、加工しツナ 告の材料となる。
ビンナガマグロ	^{c.t/t.} tota 小型で胸びれが長い。生で食べるほか、 ッナ缶などに加工する。





メヒカリは首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 しゅうへん まい 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。 ^{をゅうしょく} 給食ではフライにして提供しています。

台和3年



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

がっき こうざ ふりかえ れいか ねん がっ にち げっ ふりかえ こうざ ざんだか ぶそく ちゅうい 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。

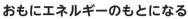
◎アレルギー情報はこちら

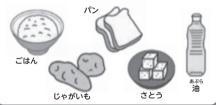
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ https://ygs.or.jp



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 みかん

にんじん

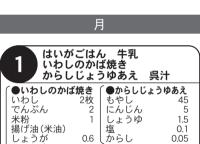
3月3日はひなまつりです。この日は近の子の成長を願う日で、 桃の節句ともいわれます。

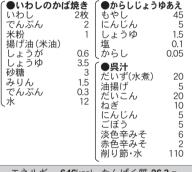
> ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、 草もち、ひなあられなどを食べる風習があります。はまぐりは、 ひな祭りには欠かすことができない食べ物で、3月に資を迎え うま味が増しておいしくなります。

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、昔から買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」









菜の花ずし(酢めし) 牛乳 すまし汁

●菜の花ずろ) ク) ・ では、 ・ さけくフランじ(白) ・ では、 ・ では、 、 では、 ・ では、 、 では、 ・ では、 ・ では、 、 では、 、 では、 、 では、 、 では、 、 では、 、	30 2 10 8 1 0.3 1 0.1 5 30 0.5 2 0.03	●すまし汁 絹ごのは、 網では、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 がし、 がし、 がし、 がし、 がし、 がし、 がし、 がいたしし、 しし、 しし、 のでいた。 は、 のでいた。	20 10 8 6 2 0.4 0.7 120

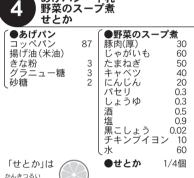
エネルギー **635**kcal たんぱく質 **26.7**g

麦ごはん 肉じゃが ふりかけ

しょうゆ 砂糖 みりん	30 65 60 20 25 0.7 5 1.7 1 0.1	 ●磯本あえ キさん キさい 本さい いかけ いかけ もの ま もの もの もの もの もの もの もの もの	50 0.3 2 0.1 3 2 0.1

エネルギー **653**kcal たんぱく質 **23.8**g

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



エネルギー **657**kcal たんぱく質 **24.8**g

麦ごはん 牛乳 チリコンカーン ホットマリネ

ľ	1153	こセリー	-	
l	「●チリコンカ・	ーン	(●ホットマリ	ネ
l	牛肉(ひき)	20	キャベツ	30
ı	だいず	16	かぶ	20
l	たまねぎ	60	にんじん	5
l	トマト(缶)	35	米サラダ油	0.5
ı	にんじん	20	砂糖	0.6
l	にんにく	0.3	酢	2
ı	米油	0.7	塩	0.4
l	小麦粉	2.2	し黒こしょう	0.02
l	トマトケチャ		●いちごゼリ	- 40
l	中濃ソース	2.5	•••	40
ı	しょうゆ	_ 1		
l	ワイン(赤)	0.5		
١	塩	8.0		
l	こしょう	0.03		
ı	チリパウダー	0.3		

エネルギー **670**kcal たんぱく質 **22.7**g

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



エネルギー **716**kcal たんぱく質 **19.7**g

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		「●ミックスビーンズソテー
鶏肉	25	ミックスピーンズ(冷) 20
じゃがいも	50	ベーコン 3
たまねぎ	60	キャベツ 20
にんじん	15	スイートコーン(ホール) 15
ほうれんそう	9	にんにく 0.2
米油	0.7	米油 0.5
小麦粉	2.5	カレー粉 0.2
バター	2.5	ウスターソース 1
牛乳	20	し塩 0.25
豆乳	20	●アップルコンポート
脱脂粉乳	4	35
塩	8.0	00
こしょう	0.02	
し水	20	

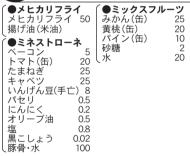
エネルギー **663**kcal たんぱく質 **26.6**g

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		〔●けんちん汁	
ı	さば	60	木綿豆腐	20
ı	しょうが	1.2	油揚げ	5
ı	しょうゆ	1	だいこん	15
ı	砂糖	2.5	にんじん	10
ı	淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
ı	赤色辛みそ	2	ねぎ	8
ı	みりん	1.8	こんにゃく	10
ı	酒	1	ごま油	0.7
ı	し水	10	しょうゆ	3.5
ı	「●おひたし		塩	0.35
ı	キャベツ	40	削り節・だし昆布・水	110
ı	削り節	0.5	●焼きのり	
ı	しょうゆ	1	1/12t	刀5枚
ı	塩	0.1		
1	`			

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 ミックスフルーツ ミネストローネ

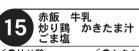


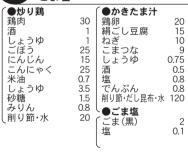
エネルギー **636**kcal たんぱく質 **24.9**g

12 ひじきごはん(麦ごはん) 牛乳 さわらのあんかけ みそ汁



エネルギー **686**kcal たんぱく質 **26.8**g

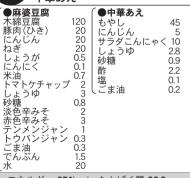




エネルギー **628**kcal たんぱく質 **24.1**g

麦ごはん 麻婆豆腐 中華あえ 16







●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。 まっこっもと こっさい かっこっしょくいくさい 発行元(公財)よこはま学校食育財団

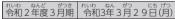
045-662-2541

たまた。こうでもかがた。 給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

をゅうじょくび こうきぶりかえ まいうき にち あこな 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。

れいわ ねんど こうざんりかえび もりかえび ぜんじつ こうざ にゅうきん ねが ■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。)



※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。

ばあい。よくげつとくそくじょういっしょ ゆうそう のうにゅうつうちしょ きんゆうきかん まどぐち しはら ※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 であってよくひ のうふ こうぎぶりかえ ねが こうぎぶりかえ てつう かた がっこう ほじぶ ※給食費の納付は□座振替でお願いしています。□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 またはましかっこうきゅうしょくひ こうさぶりかえ いちいひょ げんじとう はらいこめりょうもうしこみじょ じんゆうきかん まとぐち てつっ ねが 「横浜市学校給食費□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□にてお手続きをお願い

マルフロのフレス、のは りつか はりつしょくひしょくざい こうにゅう こんご きょうりょく ねが 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。

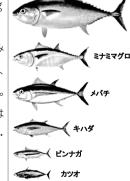


大きいものは体長3m、体重400kg ^こ おおがた さかな を超える大型の魚です。

^{さかな} 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、

くちゃ。 口を開けて泳ぐことで、酸素を取り込み呼吸しています。 まる ねむ まま つづ きゅうしょく 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。

さんこうぶんけん すいさんちょう 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	ィンドマグロとも呼ばれ南半球でとれる。
メバチバグロ	g 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瓶マグロと 呼ばれ、刺身で食べるほか、加立しツナ 缶の材料となる。
ビンナガマグロ	^{- がた} せな 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。





メヒカリは首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 しゅうへん まい 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。