

食に関する 指導のねらい

協力して食事の場づくり...進んで食事の場をつくることのできる 元気のでる黄の食べ物...元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内

9月期の口座振替は9月29日(水)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



エネルギーのもとになる黄の食べ物



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。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

水

Table 1: 1 はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ. Lists ingredients like pork, soy sauce, and seaweed with their respective amounts and nutritional values.

木

Table 2: 2 丸パン 牛乳 魚フライ ラトウイユ クリームスープ. Lists ingredients like fish, potatoes, and cream soup with their respective amounts and nutritional values.

金

Table 3: 3 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし. Lists ingredients like beef, potatoes, and cabbage salad with their respective amounts and nutritional values.

月

火

Table 6: 6 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ とうがんのすまし汁. Lists ingredients like salmon, soy sauce, and sesame dressing with their respective amounts and nutritional values.

Table 7: 7 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 ぶどう豆 みそ汁. Lists ingredients like pork, beans, and miso soup with their respective amounts and nutritional values.

Table 8: 8 ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ メヒカリフライ 野菜スープ. Lists ingredients like beef, potatoes, and vegetable soup with their respective amounts and nutritional values.

Table 9: 9 にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 すまし汁. Lists ingredients like carrots, wheat, and frozen tofu with their respective amounts and nutritional values.

Table 10: 10 ナン 牛乳 コーヒー Beans シチュー コーンサラダ 黄桃コンポート. Lists ingredients like corn, coffee, and peach compote with their respective amounts and nutritional values.

Table 13: 13 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁. Lists ingredients like tuna, soy sauce, and cucumber with their respective amounts and nutritional values.

Table 14: 14 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 肉そぼろ 月見汁. Lists ingredients like wheat, meat, and moon-viewing soup with their respective amounts and nutritional values.

Table 15: 15 麦ごはん 牛乳 麻婆なす 麻婆なす にらたまスープ. Lists ingredients like wheat, eggplant, and nira tamago soup with their respective amounts and nutritional values.

Table 16: 16 はいがパン 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ. Lists ingredients like wheat, chili con carne, and hijiki salad with their respective amounts and nutritional values.

Table 17: 17 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆. Lists ingredients like wheat, pork, ginger, miso soup, and natto with their respective amounts and nutritional values.

献立表の見方: Information about how to read the menu table, including serving sizes and nutritional values for elementary school students.

Table 21: 21 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁. Lists ingredients like wheat, salmon, and miso soup with their respective amounts and nutritional values.

Table 22: 22 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう. Lists ingredients like wheat, tuna, vegetable soup, and grapes with their respective amounts and nutritional values.

塩 古代の塩「藻塩焼き」: Article about ancient salt and 'Mozu Salt Baking', explaining the traditional method of drying seaweed with salt.

Table 24: 24 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. Lists ingredients like wheat, pork, curry, and plum with their respective amounts and nutritional values.

Table 27: 27 チーズパン 牛乳 スパゲティマトソース 野菜サラダ ミックスフルーツ. Lists ingredients like wheat, cheese, spaghetti sauce, and mixed fruits with their respective amounts and nutritional values.

Table 28: 28 ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレープゼリー. Lists ingredients like wheat, pork, egg, tomato, and grape jelly with their respective amounts and nutritional values.

Table 29: 29 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁. Lists ingredients like wheat, sea bream, and soup with their respective amounts and nutritional values.

Table 30: 30 麦ごはん 牛乳 豆じゃが かりしじょうゆあえ. Lists ingredients like wheat, beans, potatoes, and soy dressing with their respective amounts and nutritional values.

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」: Article about modern salt production using ion exchange membrane technology.

食に関する指導のねらい

協力して食事の場づくり...進んで食事の場をつくることのできる元気のでる黄の食べ物...元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内

9月期の口座振替は9月29日(水)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



エネルギーのもとになる黄の食べ物



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。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

水

Table 1: 高いパン 牛乳 チリコンカーン ひじきサラダ. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, トマト, etc.

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

木

Table 2: 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ. Lists ingredients like 鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, etc.

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

金

Table 3: 麦ごはん 牛乳 麻婆なす にらたまスープ. Lists ingredients like 豚肉(ひき), 乾燥大豆(粒), なす, 米油, etc.

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

月

火

Table 6: チーズパン 牛乳 スパゲティソース 野菜サラダ ミックスフルーツ. Lists ingredients like スパゲティ, まぐろ油漬(ルー), たまねぎ, etc.

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

Table 7: 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からししょうゆあえ. Lists ingredients like じゃがいも, しょうゆ, からし, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

Table 8: ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレーゼリー. Lists ingredients like 豚肉, しょうゆ, 酒, キャベツ, etc.

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

Table 9: 豚角煮丼(高いごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁. Lists ingredients like 豚肉(角), うずら卵(缶), ねぎ, etc.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

Table 10: 丸パン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ クリームスープ. Lists ingredients like 魚フライ, メルルーサフライ, 揚げ油(米油), etc.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

Table 13: 高いごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, しょうが, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

Table 14: ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ とうがんのすまし汁. Lists ingredients like さば, しょうが, しょうゆ, etc.

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

Table 15: 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう. Lists ingredients like ツナ, まぐろ油漬(ルー), チーズ(角), etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

Table 16: 高いごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, etc.

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

Table 17: 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ 月見汁. Lists ingredients like 豚肉(ひき), 乾燥大豆(粒), にんじん, etc.

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

献立表の見方. Information about the menu table, including serving sizes and school year values.

Table 21: ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ. Lists ingredients like メヒカリフライ, 揚げ油(米油), じゃがいも, etc.

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

Table 22: 高いごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆. Lists ingredients like 豚肉, しょうが, 豚肉と野菜のしょうが炒め, etc.

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

塩 古代の塩「藻塩焼き」. Article about traditional sea salt cooking (hon-dawara) using seaweed.

Table 24: 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁. Lists ingredients like 牛肉(ひき), きびなごフライ(にまなし), にんじん, etc.

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

Table 27: ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁. Lists ingredients like かつお(角), きゅうり, 凍り豆腐, etc.

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

Table 28: ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 黄桃コンポート. Lists ingredients like カレービーンズシチュー, コーンサラダ, ナン, etc.

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

Table 29: ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁. Lists ingredients like いわし, いわしのかば焼き, 即席漬, etc.

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

Table 30: にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 すまし汁. Lists ingredients like にんじん, 凍り豆腐, 凍り豆腐のそぼろ煮, etc.

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」. Article about modern salt production using ion exchange membranes.

食に関する指導のねらい

協力して食事の場づくり...進んで食事の場をつくることのできる元気のでる黄の食べ物...元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内

9月期の口座振替は9月29日(水)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



エネルギーのもとになる黄の食べ物



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。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

水

Table 1: 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ. Lists ingredients like chicken, potatoes, cabbage, and their quantities.

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

木

Table 2: 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁. Lists ingredients like rice, cod, soy sauce, and their quantities.

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

金

Table 3: 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. Lists ingredients like pork, carrots, soy sauce, and their quantities.

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

月

Table 6: 麦ごはん 牛乳 豆じゃが かりしじょうゆあえ. Lists ingredients like wheat, soybeans, and their quantities.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

火

Table 7: 丸パン 牛乳 魚フライ ラトウユウ クリームスープ. Lists ingredients like fish, potatoes, and their quantities.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

Table 8: 麦ごはん 牛乳 麻婆なす いらたまスープ. Lists ingredients like wheat, eggplant, and their quantities.

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

Table 9: 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう. Lists ingredients like tuna, vegetables, and their quantities.

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

Table 10: 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁. Lists ingredients like pork, soybeans, and their quantities.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

Table 13: チーズパン 牛乳 スパゲティソース 野菜サラダ ミックスフルーツ. Lists ingredients like cheese, spaghetti sauce, and their quantities.

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

Table 14: はいがパン 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ. Lists ingredients like carrots, corn, and their quantities.

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

Table 15: ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁. Lists ingredients like salmon, pickles, and their quantities.

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

Table 16: 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ 月見汁. Lists ingredients like wheat, ground meat, and their quantities.

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

Table 17: ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 黄桃コンポート. Lists ingredients like carrots, corn, and their quantities.

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

献立表の見方. Information about how to read the menu table, including serving sizes and school events.

Table 21: ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ とうがんのすまし汁. Lists ingredients like salmon, soy sauce, and their quantities.

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

Table 22: ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレープゼリー. Lists ingredients like pork, egg, and their quantities.

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

塩 古代の塩「藻塩焼き」. Article about traditional salt-making methods using seaweed.

Table 24: ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁. Lists ingredients like tuna, soy sauce, and their quantities.

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

Table 27: はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ. Lists ingredients like carrots, soy sauce, and their quantities.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

Table 28: にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 すまし汁. Lists ingredients like carrots, soybeans, and their quantities.

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

Table 29: ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ ジャがいものソテー チーズ 野菜スープ. Lists ingredients like potatoes, cheese, and their quantities.

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

Table 30: はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆. Lists ingredients like pork, soy sauce, and their quantities.

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」. Article about modern salt-making methods using ion exchange membranes.

食に関する指導のねらい

協力して食事の場づくり...進んで食事の場をつくることのできる元気のでる黄の食べ物...元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内

9月期の口座振替は9月29日(水)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



エネルギーのもとになる黄の食べ物



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。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

水

Table 1: 麦ごはん 牛乳 麻婆なす にらたまスープ. Lists ingredients like 豚肉, 乾燥大豆, 鶏卵, 木綿豆腐, etc.

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

木

Table 2: にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 すまし汁. Lists ingredients like にんじん, 塩, でんぶ, etc.

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

金

Table 3: 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, 砂糖, etc.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

月

火

Table 6: ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁. Lists ingredients like いわし, でんぶ, 米粉, etc.

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

Table 7: 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし. Lists ingredients like 鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, etc.

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

Table 8: 麦ごはん 牛乳 豆じゃが かりしじょうゆあえ. Lists ingredients like だいず, じゃがいも, 凍り豆腐, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

Table 9: ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 黄桃コンポート. Lists ingredients like 豚肉, だいず, チーズ, etc.

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

Table 10: 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁. Lists ingredients like 牛肉, だいず, こまつな, etc.

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

Table 13: はいがごはん 牛乳 ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, etc.

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

Table 14: チーズパン 牛乳 スパゲティマトソース 野菜サラダ ミックスフルーツ. Lists ingredients like スパゲティ, まぐろ油漬, たまねぎ, etc.

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

Table 15: 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ 月見汁. Lists ingredients like 豚肉, 乾燥大豆, にんじん, etc.

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

Table 16: はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆. Lists ingredients like 豚肉, たまねぎ, キャベツ, etc.

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

Table 17: 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう. Lists ingredients like ツナ, じゃがいも, たまねぎ, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

献立表の見方. Information about how to read the menu table, including serving sizes and nutritional values.

Table 21: ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁. Lists ingredients like かつお(角), 凍り豆腐, etc.

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

Table 22: はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ. Lists ingredients like 豚肉, じゃがいも, ねぎ, etc.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

塩 古代の塩「藻塩焼き」. Article about traditional sea salt cooking methods.

Table 24: ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ. Lists ingredients like メヒカリフライ, じゃがいも, etc.

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

Table 27: ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ とうがんのすまし汁. Lists ingredients like さば, しょうが, しょうゆ, etc.

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

Table 28: 丸パン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ クリームスープ. Lists ingredients like 魚フライ, メルルーサフライ, etc.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

Table 29: ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレープゼリー. Lists ingredients like 豚肉, しょうゆ, 鶏卵, etc.

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

Table 30: はいがパン 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ. Lists ingredients like 豚肉, だいず, たまねぎ, etc.

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」. Article about modern salt production methods.