

上手な食^{じょうず}べ^た方^{かた}……上手な食^{じょうず}べ^た方^{かた}を知^しり、バラン^たスよく食^たべ^ることがで^きる

暑^{あつ}さに負^まけ^{ない}食^{しょくじ}事^{かた}のとり方^{あつ}……暑^{あつ}さに負^まけ^{ない}食^{しょくじ}事^{かた}のとり方^しを知^る

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



★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

木

エネルギー 581kcal たんぱく質 28.7

エネルギー 587kcal たんぱく質 23.8

み ☐ 三つの色 黄・赤・緑を そろえよう

トマト なす とうもろこし

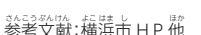
あます
く甘酸
られてい

参考文献:横浜市HP他

じょうず た かた じょうず た かた し た
上手な食べ方……上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる

あつ ま しょくじ かた あつ ま しょくじ かた し
暑さに負けない食事のとり方……暑さに負けない食事のとり方を知る

(公財) よこはま^{こうざい}学校食育財団^{がっこうしょくいくざいだん}ホームページ <https://ygs.or.jp>



上手な食^{じょうず}べ^た方^{かた}……上手な食^{じょうず}べ^た方^{かた}を知^し、バラン^たスよく食^たべ^ることがで^きる

暑^{あつ}さに負^まけ^{ない}食^{しょくじ}事^{かた}のと^{あつ}り^ま方^{しょくじ}……暑^{あつ}さに負^まけ^{ない}食^{しょくじ}事^{かた}のと^しり^方を知^る

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



★バーコード付き納入通知書でのお支払いの場合、支払期日を過ぎてしまうとコンビニエンスストアではお支払いができません。

エネルギー 621kcal たんぱく質 24.2g	
8 ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ゆで野菜 とうがんのスープ	
●白身魚のチリソース	●ゆで野菜
メルルイサ(角) 40	もやし 45
凍り豆腐 6	塩 0.2
でんぶん 5	ごま油 0.4
揚げ油(米油)	
ねぎ 15	●とうがんのスープ
にんく 0.4	鶏肉ささみフレーク(氷室) 8
しょうが 0.4	とうがん 20
米油 0.4	たまねぎ 20
トマトケチャップ 7	こまつな 9
しょうゆ 1	しょうが 0.2
砂糖 0.4	はるさめ 3
トクバンジャン 0.1	しょうゆ 0.8
でんぶん 0.3	酒 1
水 15	塩 0.7
	チキンブイヨン 10
	削り節・水 100
エネルギー 595kcal たんぱく質 25.7g	

15 黒パン 牛乳 バーベキューソース炒め ゆでとうもろこし クリームスープ	
●バーベキューソース炒め	
牛肉	30
たまねぎ	35
にんじん	10
ピーマン	8
にんにく	0.5
米油	0.7
トマトケチャップ	4
ウスターソース	2.5
しょうゆ	1.5
砂糖	0.4
塩	0.1
こしょう	0.02
●ゆでとうもろこし とうもろこし 1/4本	
●クリームスープ	
鶏肉	10
じゃがいも	15
たまねぎ	25
こまつな	9
にんじん	8
米油	0.7
牛乳	20
豆乳	20
脱脂粉乳	2
塩	0.65
こしょう	0.01
デキンプイオン	20
水	35

- ① **つけない**
 ちやうどまえ なま にく さかな
 調理前や、生の肉・魚をさつた後は、石けんで手をよく洗いましょう。
 なま にく さかな
 生の肉や魚には、食中毒菌がついていることがあるので、他の食品にふれないよう袋や容器に入れて保存しましょう。
- ② **ふやさない**
 いた しやくひん しつめん ぼう
 傷みやずい食品は室温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
 まんごん
 調理した食品は早めに食べましょう。
- ③ **やつつける**
 がねつ しやくてい ちやうしん
 加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。
 ふきんやまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

です。

って、

参考: バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)

からだ たいちょう ととの
みどりいろ
緑色 おもに体の体調を整える
もとになる



もも
桃

や飲料に加工されています。