

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ることができる

給食費に関するご案内

3月期の口座振替は3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



一年間の給食について振り返りましょう



一年間の給食時間を振り返り、できたものに○をつけましょう。

- 食事前にきれいに手を洗った。
心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをした。
すききらいしないで、よくかんで食べた。
季節のごちそう(行事食)や旬の食べ物がわかった。
係や当番に協力して、準備や後片付けができた。
栄養バランスを考えていろいろな種類の食品を食べた。

給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

★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、コンビニエンスストア又は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。
★口座振替のお手続きがお済みでない方は、「Web口座振替受付サービス」又は、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します。

令和4年度3月期 令和5年3月29日(水)
振替日前日までに口座への入金をお願いします。
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。

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します。
給食費のお問い合わせは、お通いの学校または教育委員会事務局 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

Table with 3 columns: 水 (Water), 木 (Wood), 金 (Metal). Each column contains a menu item (e.g., 1. ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ) and a list of ingredients with their respective amounts.

Table with 4 columns: 月 (Moon), 火 (Fire), 水 (Water), 木 (Wood). Each column contains a menu item (e.g., 6. 酢めし 牛乳 菜の花ずしの具) and a list of ingredients with their respective amounts.

Table with 4 columns: 金 (Metal), 土 (Earth), 日 (Sun), 月 (Moon). Each column contains a menu item (e.g., 13. 赤飯 牛乳 さわらのあんかけ) and a list of ingredients with their respective amounts.

献立表の見方
一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。
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

ひなまつり
3月3日はひなまつりです。
「桃の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長を願う日です。
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、ひなあられなどを食べる風習があります。
ひなあられは、関西では、餅をくだいて作ったあられですが、関東では、米粒をあぶったものが一般的です。

表示
バランスの良い食事編
食べたいものだけはNG!
栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう!
横浜市 Webサイト
横浜市健康福祉局 食品衛生課

左側は広範囲です。横浜市学校給食の掲載内容は関係ありません。

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ることができる

給食費に関するご案内

3月期の口座振替は3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



一年間の給食について振り返りましょう



一年間の給食時間を振り返り、できたものに○をつけましょう。

- 食事前にきれいに手を洗った。
心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをした。
すききらいしないで、よくかんで食べた。
季節のごちそう(行事食)や旬の食べ物がわかった。
係や当番に協力して、準備や後片付けができた。
栄養バランスを考えていろいろな種類の食品を食べた。

給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

★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、コンビニエンスストア又は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。
★口座振替のお手続きがお済みでない方は、「Web口座振替受付サービス」又は、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します。

令和4年度3月期 令和5年3月29日(水)

★振替日前日までに口座への入金をお願いします。
★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。

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します。



給食費のお問い合わせは、お通いの学校または教育委員会事務局 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

水 木 金

Table 1: 酢めし 牛乳 菜の花ずしの具(さげそぼろ・卵そぼろ) すまし汁. Includes ingredients like 菜の花ずしの具, すまし汁, and 卵そぼろ.

Table 2: はいがごはん ポークカレー ブルーンはっこう乳. Includes ingredients like ポークカレー, はいがごはん, and ブルーンはっこう乳.

Table 3: あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズ しらぬひ. Includes ingredients like あげパン, 野菜のスープ煮, and チーズ.

月 火

Table 6: 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ. Includes ingredients like 麻婆豆腐, 中華あえ, and 麻婆豆腐.

Table 7: 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. Includes ingredients like いわしのかば焼き, からししょうゆあえ, and 呉汁.

Table 8: 黒パン 牛乳 ホワイトシチュー 野菜ソテー アップルコンポート. Includes ingredients like ホワイトシチュー, 野菜ソテー, and アップルコンポート.

Table 9: 赤飯 牛乳 さわらのあんかけ 磯香あえ かきたま汁 ごま塩. Includes ingredients like さわらのあんかけ, 磯香あえ, and かきたま汁.

Table 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. Includes ingredients like さばのみそ煮, おひたし, and けんちん汁.

Table 13: 麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ みそ汁. Includes ingredients like ひじきごはんの具, メヒカリフライ, and みそ汁.

Table 14: ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ ミックスフルーツ. Includes ingredients like ソース焼きそば, 中華あえ, and ミックスフルーツ.

Table 15: はいがパン 牛乳 チリコンカン ジャがいものソテー オレンジゼリー. Includes ingredients like チリコンカン, ジャがいものソテー, and オレンジゼリー.

Table 16: はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ. Includes ingredients like ビビンバ(肉), ビビンバ(野菜), and わかめスープ.

献立表の見方: 一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。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。

ひなまつり: 3月3日はひなまつりです。「桃の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長を願う日です。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、ひなあられなどを食べる風習があります。

表示: バランスの良い食事編。食べたいものだけはNG! 栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう! 横浜市 栄養成分表示 Webサイト

本誌は広報紙です。横浜市学校給食の掲載内容は関係ありません。

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

給食費に関するご案内

3月期の口座振替は3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



一年間の給食について振り返りましょう



一年間の給食時間を振り返り、できたものに○をつけましょう。

- 食事前にきれいに手を洗った。
心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをした。
すききらいしないで、よくかんで食べた。
季節のごちそう(行事食)や旬の食べ物がわかった。
係や当番に協力して、準備や後片付けができた。
栄養バランスを考えていろいろな種類の食品を食べた。

給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

★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、コンビニエンスストア又は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。
★口座振替のお手続きがお済みでない方は、「Web口座振替受付サービス」又は、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します。

令和4年度3月期 令和5年3月29日(水)

★振替日前日までに口座への入金をお願いいたします。
★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。

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します。



給食費のお問い合わせは、お通いの学校または教育委員会事務局 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

水 木 金

Table 1: 水. 1 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. Includes ingredients like いわし, だし, 醤油, etc.

Table 2: 木. 2 はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ. Includes ingredients like 豚肉, ごま, 木綿豆腐, etc.

Table 3: 金. 3 酢めし 牛乳 菜の花ずしの具(さけそぼろ・卵そぼろ) すまし汁. Includes ingredients like 菜の花, 卵, 醤油, etc.

月 火

Table 6: 月. 6 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ ミックスフルーツ. Includes ingredients like コッパン, ソース, フルーツ, etc.

Table 7: 火. 7 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズ しらぬひ. Includes ingredients like コッパン, 野菜, チーズ, etc.

Table 8: 水. 8 赤飯 牛乳 さわらのあんかけ 磯香あえ かきたま汁 ごま塩. Includes ingredients like 赤飯, さわら, 磯香あえ, etc.

Table 9: 木. 9 はいがパン 牛乳 チリコンカーン ジャがいものソテー オレンジゼリー. Includes ingredients like はいがパン, チリコンカーン, etc.

Table 10: 金. 10 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ. Includes ingredients like 麦ごはん, 麻婆豆腐, etc.

Table 13: 月. 13 黒パン 牛乳 ホワイトシチュー 野菜ソテー アップルコンポート. Includes ingredients like 黒パン, ホワイトシチュー, etc.

Table 14: 火. 14 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし けんちん汁 焼きのり. Includes ingredients like ごはん, さばのみそ煮, etc.

Table 15: 水. 15 はいがごはん 牛乳 ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳. Includes ingredients like はいがごはん, ポークカレー, etc.

Table 16: 木. 16 麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ みそ汁. Includes ingredients like 麦ごはん, ひじき, etc.

献立表の見方. 一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。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。

ひなまつり. 3月3日はひなまつりです。「桃の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長を願う日です。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、ひなあられなどを食べる風習があります。

表示. バランスの良い食事編 / 食べたいものだけはNG! 栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう! 横浜市 栄養成分表示 Webサイト

本欄は広範囲です。横浜市学校給食の掲載内容は関係ありません。

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ることができる

給食費に関するご案内

3月期の口座振替は3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



一年間の給食について振り返りましょう



一年間の給食時間を振り返り、できたものに○をつけましょう。

- 食事前にきれいに手を洗った。
心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをした。
すききらいしないで、よくかんで食べた。
季節のごちそう(行事食)や旬の食べ物がわかった。
係や当番に協力して、準備や後片付けができた。
栄養バランスを考えていろいろな種類の食品を食べた。

給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

★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、コンビニエンスストア又は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。
★口座振替のお手続きがお済みでない方は、「Web口座振替受付サービス」又は、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します。

令和4年度3月期 令和5年3月29日(水)

★振替日前日までに口座への入金をお願いします。
★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。

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します。



給食費のお問い合わせは、お通いの学校または教育委員会事務局 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

Table with 3 columns: 水 (Water), 木 (Wood), 金 (Metal). Each column lists menu items and ingredients with their respective energy and protein values.

月 火

Menu 6: 麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ みそ汁. Includes ingredient list and energy/protein values.

Menu 7: 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. Includes ingredient list and energy/protein values.

Menu 8: 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. Includes ingredient list and energy/protein values.

Menu 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. Includes ingredient list and energy/protein values.

Menu 10: はいがパン 牛乳 チリコンカン ジャがいものソテー オレンジゼリー. Includes ingredient list and energy/protein values.

Menu 13: 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ. Includes ingredient list and energy/protein values.

Menu 14: はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ. Includes ingredient list and energy/protein values.

Menu 15: 赤飯 牛乳 さわらのあんかけ 磯香あえ かきたま汁 ごま塩. Includes ingredient list and energy/protein values.

Menu 16: ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ ミックスフルーツ. Includes ingredient list and energy/protein values.

献立表の見方 (How to read the menu table) with instructions on portion sizes and energy values.

ひなまつり (Hinamatsuri) section with illustrations and text about the festival on March 3rd.

表示 (Labels) section with illustrations and text about checking nutrition labels and the school website.

左側は広幅欄です。横浜市学校給食の掲載内容は関係ありません。