

食に関する
指導のねらい

楽しい給食…準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる
いろいろな食べ物…いろいろな食べ物を知る

給食費に関するご案内
4月の口座振替はありません。口座振替は5月から開始します。

アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。



★給食費の口座振替は、令和5年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。
★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。

令和5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5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期
6月期	6月29日(木)	9月期	9月29日(金)	12月期	12月29日(金)	3月期	3月29日(金)
7月期	7月31日(月)	10月期	10月30日(月)	1月期	1月29日(月)		

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。ご協力をお願いいたします。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。



●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

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内でとれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

はま菜ちゃん



はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農畜産物PRキャラクターです。

木

13	ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮
●魚フライ	80
タラホーションフライ	80
揚げ油(米油)	1
中濃ソース	1
ウスターソース	1
●野菜のスープ煮	20
豚肉(厚)	50
じゃがいも	50
たまねぎ	45
キャベツ	15
にんじん	0.5
パセリ	0.5
しょうゆ	0.85
塩	0.02
黒こしょう	15
豚ガラスープ	50
水	

エネルギー 603kcal たんぱく質 31.7g

金

14	麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁
●ツナそぼろ	45
まぐろ油漬(フレーク)	10
まぐろ水煮(フレーク)	15
にんじん	0.5
しょうが	1.5
しょうゆ	1.3
砂糖	0.3
みりん	1
酒	
●豚汁	20
木綿豆腐	10
豚肉	20
じゃがいも	10
だいこん	8
にんじん	6
ねぎ	6
ごま油	6
ごぼう	5
こんにゃく	10
淡色辛みそ	6.5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 621kcal たんぱく質 27.6g

月

火

水

17	チーズパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ
●ペンネミートソース	30
マカロニ(パネ)	20
豚肉(ひき)	50
たまねぎ	30
トマト(缶)	15
にんじん	3
セロリ	0.8
パセリ	0.3
にんにく	0.3
オリーブ油	0.7
トマトケチャップ	10
中濃ソース	3
ワイン(赤)	0.5
塩	0.4
こしょう	0.03
●コーンサラダ	35
キャベツ	15
スイートコーン(ホール)	15
きゅうり	1.5
たまねぎ	0.3
砂糖	0.5
酢	3
米サラダ油	0.3
しょうゆ	0.3
砂糖	2
酢	0.3
塩	0.02
こしょう	0.03

エネルギー 611kcal たんぱく質 25.7g

18	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ
●生揚げのそぼろ煮	60
生揚げ	4
しょうゆ	3
砂糖	10
水	15
豚肉(ひき)	45
じゃがいも	40
たまねぎ	15
にんじん	7
ごま油	0.3
米油	0.7
しょうゆ	4
みりん	1
でんぶ	1.2
削り節・水	20
●磯香あえ	50
キャベツ	0.3
きざみのり	2
しょうゆ	0.1
塩	

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g

19	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし
●肉じゃが	30
豚肉	65
じゃがいも	15
たまねぎ	55
にんじん	30
しらたき	0.7
米油	5.5
しょうゆ	2.5
砂糖	1
みりん	1.5
酒	0.1
塩	5
水	
●おひたし	40
キャベツ	9
ごま油	1.5
しょうゆ	0.1
塩	

エネルギー 553kcal たんぱく質 20.7g

20	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 甘酢あえ ブルーンはっこう乳
●ポークカレー	25
豚肉	50
じゃがいも	60
たまねぎ	15
にんじん	0.5
しょうが	0.3
にんにく	0.7
米油	8
小麦粉	7
マーガリン	1
カレー粉	2
トマトケチャップ	3
中濃ソース	1.7
しょうゆ	0.8
塩	80
水	
●甘酢あえ	10
きゅうり	4
切干だいこん	2.2
しょうゆ	1.8
砂糖	2.2
酢	0.1
塩	
●ブルーンはっこう乳	200ml

エネルギー 671kcal たんぱく質 20.1g

21	ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮
●親子煮	40
鶏卵	20
鶏肉	3
凍り豆腐	35
じゃがいも	50
たまねぎ	12
にんじん	3
糸みつば	0.7
米油	5
しょうゆ	1.5
ごま(白)	2
砂糖	1
みりん	0.3
塩	10
削り節・水	
●からししょうゆあえ	45
もやし	6
ごま油	1.5
しょうゆ	0.03
からし	0.1
塩	
●だいずとじゃこの炒り煮	13
だいず(水煮)	3
ちりめんじゃこ	2
ごま(白)	0.2
米油	1.3
しょうゆ	0.7
砂糖	1
酒	0.8
水	

エネルギー 626kcal たんぱく質 29.9g

24	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー
●麻婆豆腐	120
木綿豆腐	20
豚肉(ひき)	15
にんじん	15
ねぎ	15
しょうが	0.8
にんにく	0.2
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	3
砂糖	1
淡色辛みそ	3
赤色辛みそ	2
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぶ	2
水	20
●中華あえ	45
もやし	10
きゅうり	5
にんじん	2
ごま(白)	1.6
しょうゆ	0.9
砂糖	2
酢	0.2
塩	0.3
ごま油	
●オレンジゼリー	40

エネルギー 633kcal たんぱく質 27.5g

25	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁
●鶏ごぼうごはんの具	10
鶏肉	4
油揚げ	2
凍り豆腐(細)	15
ごぼう	10
にんじん	2
ごま(白)	0.5
米油	2.1
しょうゆ	1
砂糖	1.5
酒	0.1
塩	5
削り節・水	
●すまし汁	18
うずら卵(缶)	10
ねぎ	9
ごま油	5
えのきたけ	0.4
しょうゆ	0.8
塩	120
削り節・水	
●さわらのあんかけ	40
さわら	2
でんぶ	

エネルギー 639kcal たんぱく質 27.9g

26	はいがパン 牛乳 チリコンカン キャベツサラダ ミックスフルーツ
●チリコンカン	37
だいず(水煮)	20
豚肉(ひき)	35
たまねぎ	30
トマト(缶)	12
にんじん	0.8
パセリ	0.2
にんにく	0.2
マカロニ(シェ)	0.7
米油	1.5
小麦粉	5
トマトケチャップ	2
中濃ソース	0.8
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.4
塩	0.02
こしょう	
●キャベツサラダ	45
キャベツ	0.8
砂糖	1.3
酢	0.3
塩	0.01
黒こしょう	
●ミックスフルーツ	25
黄桃(缶)	20
パイナップル	20
りんご(缶)	2
砂糖	20
水	

エネルギー 608kcal たんぱく質 27.1g

27	麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ みそ汁
●ひじきごはんの具	5
油揚げ	12
凍り豆腐(細)	3
にんじん	2
ひじき	2
ごま(白)	0.5
米油	3.5
しょうゆ	1.5
砂糖	0.5
みりん	10
削り節・水	
●メヒカリフライ	50
メヒカリフライ	50
揚げ油(米油)	
●みそ汁	20
キャベツ	10
たまねぎ	9
ごま油	5.5
淡色辛みそ	1.5
赤色辛みそ	1.5
削り節・水	115

エネルギー 590kcal たんぱく質 23.2g

28	ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 晩柑
●変わり五目豆	16
だいず	15
豚肉	3
凍り豆腐	45
じゃがいも	5
揚げ油(米油)	1
にんじん	10
ピーマン	5
こんにゃく	15
米油	0.5
しょうゆ	5
砂糖	2
みりん	1
水	25
●茎わかめスープ	20
もやし	10
にんじん	10
ねぎ	5
茎わかめ	1
しょうゆ	1
酒	0.6
ごま油	0.01
ごま油	0.3
チキンブイヨン	20
水	95
●晩柑	1/6個

エネルギー 577kcal たんぱく質 25.8g

バランスイ〜ナ

バランスイ〜ナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

かみのけ 緑の食べ物

野菜・果物・きのこ

おもにからだの調子を整える

まえがみ(のい) 赤の食べ物

海そうなど

かお(おにぎり) 黄の食べ物

主食のごはんなど

そで・くつ 黄の食べ物

砂糖・油など

おもに熱や力のもとになる

ふく 赤の食べ物

肉・魚・卵・大豆

おもにからだをつくるもとになる

おいしい横浜

知ってますか?

西谷ねぎ

昭和30年ごろから栽培が始まり、西谷の土地に合う品種を保存するために自家採種(育てた作物から種を採り、その種で次の作物を作ること)をして、栽培を続けています。

西谷ねぎの旬は4月ごろで、やわらかく甘みがあり香りが良いのが特徴です。

また栽培期間は約1年半で、収穫までに手間と時間を必要とします。今では生産者は少なくなりましたが、地域に根づく伝統野菜として受け継がれています。

参考文献：横浜HP 他

食に関する
指導のねらい

楽しい給食…準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる
いろいろな食べ物…いろいろな食べ物を知る

給食費に関するご案内

4月の口座振替はありません。口座振替は5月から開始します。

アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。



★給食費の口座振替は、令和5年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。

★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。

令和5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5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期
6月期	6月29日(木)	9月期	9月29日(金)	12月期	12月29日(金)	3月期	3月29日(金)
7月期	7月31日(月)	10月期	10月30日(月)	1月期	1月29日(月)		

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。ご協力をお願いいたします。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。



●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

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内でとれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

はま菜ちゃん



はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農畜産物P Rキャラクターです。

月

火

水

17 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁

●ツナそぼろ		●豚汁	
まぐろ油漬(フレーク)	45	木綿豆腐	20
まぐろ水煮(フレーク)	10	豚肉(ひき)	10
にんじん	15	じゃがいも	20
しょうが	0.5	だいこん	10
しょうゆ	1.5	にんじん	8
砂糖	1.3	ねぎ	6
みりん	0.3	こまつな	6
酒	1	ごぼう	5
		こんにやく	10
		淡色辛みそ	6.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 621kcal たんぱく質 27.6g

18 ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮

●魚フライ		●野菜のスープ煮	
クラボーションフライ	80	豚肉(厚)	20
揚げ油(米油)		じゃがいも	50
中濃ソース	1	たまねぎ	50
ウスターソース	1	キャベツ	45
		にんじん	15
		パセリ	0.5
		しょうゆ	0.5
		塩	0.85
		黒こしょう	0.02
		豚ガラスープ	15
		水	50

エネルギー 603kcal たんぱく質 31.7g

19 ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮

●親子煮		●からししょうゆあえ	
鶏卵	40	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
じゃがいも	35	からし	0.03
たまねぎ	50	塩	0.1
にんじん	12		
菜みづば	3	●だいずとじゃこの炒り煮	
米油	0.7	だいず(水煮)	13
しょうゆ	5	ちりめんじゃこ	3
砂糖	1.5	ごま(白)	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.3	しょうゆ	1.3
削り節・水	10	砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 626kcal たんぱく質 29.9g

20 チーズパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ

●ペンネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ(ペンネ)	30	キャベツ	35
豚肉(ひき)	20	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	50	きゅうり	15
トマト(缶)	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.3
オリーブ油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2
中濃ソース	3	塩	0.3
ワイン(赤)	0.5	こしょう	0.02
塩	0.4	からし	0.03
こしょう	0.03		

エネルギー 611kcal たんぱく質 25.7g

21 ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 晩柑

●変わり五目豆		●茎わかめスープ	
だいず	16	もやし	20
豚肉	15	にんじん	10
凍り豆腐	3	ねぎ	10
じゃがいも	45	茎わかめ	5
揚げ油(米油)		しょうゆ	1
にんじん	10	酒	1
ピーマン	5	塩	0.6
こんにやく	15	こしょう	0.01
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	5	チキンブイヨン	20
砂糖	2	水	95
みりん	1		
水	25	●晩柑	1/6個

エネルギー 577kcal たんぱく質 25.8g

24 麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ みそ汁

●ひじきごはんの具		●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ	50
凍り豆腐(細)	3	揚げ油(米油)	
にんじん	12		
ひじき	2	●みそ汁	
ごま(白)	2	キャベツ	20
米油	0.5	たまねぎ	10
しょうゆ	3.5	こまつな	9
砂糖	1.5	淡色辛みそ	5.5
みりん	0.5	赤色辛みそ	1.5
削り節・水	10	削り節・水	115

エネルギー 590kcal たんぱく質 23.2g

25 はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ ミックスフルーツ

●チリコンカーン		チリパウダー	0.25
だいず(水煮)	37	水	15
豚肉(ひき)	20		
たまねぎ	35	●キャベツサラダ	
トマト(缶)	30	キャベツ	45
にんじん	12	砂糖	0.8
パセリ	0.8	酢	1.3
にんにく	0.2	塩	0.3
マカロニ(シェル)	8	黒こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	1.5	●ミックスフルーツ	
トマトケチャップ	5	黄桃(缶)	25
中濃ソース	2	パイナップル(缶)	20
しょうゆ	0.8	りんご(缶)	20
ワイン(赤)	1	砂糖	2
塩	0.4	水	20
こしょう	0.02		

エネルギー 608kcal たんぱく質 27.1g

26 麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁

●鶏ごぼうごはんの具		米粉	1
鶏肉	10	揚げ油(米油)	4
油揚げ	4	しょうゆ	2.8
凍り豆腐(細)	2	砂糖	2
ごぼう	15	みりん	0.75
にんじん	10	でんぶ	0.3
ごま(白)	2	削り節・水	12
米油	0.5		
しょうゆ	2.1	●すまし汁	
砂糖	1	うずら卵(缶)	18
酒	1.5	ねぎ	10
塩	0.1	こまつな	9
削り節・水	5	えのきたけ	5
		しょうゆ	0.4
		塩	0.8
		削り節・だし昆布・水	120
●さわらのあんかけ			
さくら	40		
でんぶ	2		

エネルギー 639kcal たんぱく質 27.9g

27 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 甘酢あえ ブルーベリーはっこう乳

●ポークカレー		●甘酢あえ	
豚肉	25	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干だいこん	4
たまねぎ	60	しょうゆ	2.2
にんじん	15	砂糖	1.8
しょうが	0.5	酢	2.2
にんにく	0.3	塩	0.1
米油	0.7		
小麦粉	8	●ブルーベリーはっこう乳	
マーガリン	7	200ml	
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3		
しょうゆ	1.7		
塩	0.8		
水	80		

エネルギー 671kcal たんぱく質 20.1g

28 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー

●麻婆豆腐		●中華あえ	
木綿豆腐	120	もやし	45
豚肉(ひき)	20	きゅうり	10
にんじん	15	にんじん	5
ねぎ	15	ごま(白)	2
しょうが	0.8	しょうゆ	1.6
にんにく	0.2	砂糖	0.9
米油	0.7	酢	2
トマトケチャップ	2	塩	0.2
砂糖	3	ごま油	0.3
淡色辛みそ	1	●オレンジゼリー	40
赤色辛みそ	2		
テンメシジャン	1		
トウバンジャン	0.3		
ごま油	0.3		
でんぶ	2		
水	20		

エネルギー 633kcal たんぱく質 27.5g

バランスイ〜ナ

バランスイ〜ナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

かみのけ

緑の食べ物

野菜・果物・きのこ

など

おもにからだの調子を整える

まえがみ(のり)

赤の食べ物

海そうなど

など

おもにからだをつくるものになる

かお(おにぎり)

黄の食べ物

主食のごはんなど

など

おもに熱や力のもとになる

そで・くつ

黄の食べ物

砂糖・油など

など

おもにからだをつくるものになる

おいしい横浜

知ってますか?

西谷ねぎ

昭和30年ごろから栽培が始まり、西谷の土地に合う品種を保存するために自家採種(育てた作物から種を採り、その種で次の作物を作ること)をして、栽培を続けています。

西谷ねぎの旬は4月ごろで、やわらかく甘みがあり良いのが特徴です。

また栽培期間は約1年半で、収穫までに手間と時間を必要とします。今では

生産者は少なくなりましたが、地域に根づく伝統野菜として受け継がれています。

参考文献：横浜市HP 他

食に関する
指導のねらい

楽しい給食…準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる
いろいろな食べ物…いろいろな食べ物を知る

給食費に関するご案内
4月の口座振替はありません。口座振替は5月から開始します。

アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。



★給食費の口座振替は、令和5年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。
★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。

令和5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5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期
6月期	6月29日(月)	6月期	6月29日(木)	6月期	6月29日(木)	6月期	6月29日(木)
7月期	7月31日(月)	7月期	7月31日(月)	7月期	7月31日(月)	7月期	7月31日(月)
8月期	8月29日(火)	8月期	8月29日(火)	8月期	8月29日(火)	8月期	8月29日(火)
9月期	9月29日(金)	9月期	9月29日(金)	9月期	9月29日(金)	9月期	9月29日(金)
10月期	10月30日(月)	10月期	10月30日(月)	10月期	10月30日(月)	10月期	10月30日(月)
11月期	11月29日(水)	11月期	11月29日(水)	11月期	11月29日(水)	11月期	11月29日(水)
12月期	12月29日(金)	12月期	12月29日(金)	12月期	12月29日(金)	12月期	12月29日(金)
1月期	1月29日(月)	1月期	1月29日(月)	1月期	1月29日(月)	1月期	1月29日(月)
2月期	2月29日(木)	2月期	2月29日(木)	2月期	2月29日(木)	2月期	2月29日(木)
3月期	3月29日(金)	3月期	3月29日(金)	3月期	3月29日(金)	3月期	3月29日(金)

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。ご協力をお願いいたします。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。



●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

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内でとれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

はま菜ちゃん



はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農産物PRキャラクターです。

木

金

13	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし
●肉じゃが	
豚肉	30
じゃがいも	65
たまねぎ	55
にんじん	15
しらたき	30
米油	0.7
しょうゆ	5.5
砂糖	2.5
みりん	1
酒	1.5
塩	0.1
水	5
●おひたし	
キャベツ	40
こまつな	9
しょうゆ	1.5
塩	0.1

エネルギー 553kcal たんぱく質 20.7g

14	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ
●生揚げのそぼろ煮	
生揚げ	60
しょうゆ	4
砂糖	3
水	10
豚肉(ひき)	15
じゃがいも	45
たまねぎ	40
にんじん	15
こまつな	7
しょうが	0.3
米油	0.7
しょうゆ	4
みりん	1
でんぶん	1.2
削り節・水	20
●磯香あえ	
キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.1

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g

月

火

水

17	ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮
●魚フライ	
クラッシュフライ	80
揚げ油(米油)	1
中濃ソース	1
ウスターソース	1
●野菜のスープ煮	
豚肉(厚)	20
しょうゆ	50
たまねぎ	50
キャベツ	45
にんじん	15
パセリ	0.5
しょうゆ	0.5
塩	0.85
黒こしょう	0.02
豚ガラスープ	15
水	50

エネルギー 603kcal たんぱく質 31.7g

18	麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁
●ツナそぼろ	
まぐろ煮(フレイク)	45
まぐろ水(フレイク)	10
にんじん	15
しょうが	0.5
しょうゆ	1.5
砂糖	1.3
みりん	0.3
酒	1
●豚汁	
木綿豆腐	20
豚肉	10
じゃがいも	20
だいこん	10
にんじん	8
ねぎ	6
こまつな	6
ごぼう	5
こんにゃく	10
淡色辛みそ	6.5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 621kcal たんぱく質 27.6g

19	チーズパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ
●ペンネミートソース	
マカロニ(ペンネ)	30
豚肉(ひき)	20
たまねぎ	50
トマト(缶)	30
にんじん	15
セロリ	3
パセリ	0.8
にんにく	0.3
オリーブ油	0.7
トマトケチャップ	10
中濃ソース	3
ワイン(赤)	0.5
塩	0.4
こしょう	0.03
●コーンサラダ	
キャベツ	35
スイートコーン(ホール)	15
きゅうり	15
たまねぎ	1.5
砂糖	0.3
酢	0.5
米サラダ油	3
しょうゆ	0.3
砂糖	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
からし	0.03

エネルギー 611kcal たんぱく質 25.7g

20	ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮
●親子煮	
鶏卵	40
鶏肉	20
凍り豆腐	3
じゃがいも	35
たまねぎ	50
にんじん	12
糸みつば	3
米油	0.7
しょうゆ	1.5
砂糖	1
みりん	1
削り節・水	10
●からししょうゆあえ	
もやし	45
こまつな	6
しょうゆ	1.5
からし	0.03
塩	0.1
●だいずとじゃこの炒り煮	
だいず(水煮)	13
ちりめんじゃこ	3
こま(白)	2
米油	0.2
しょうゆ	1.3
砂糖	0.7
酒	1
水	0.8

エネルギー 626kcal たんぱく質 29.9g

21	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ブルーんはっこう乳
●ポークカレー	
豚肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	15
しょうが	0.5
にんにく	0.3
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	3
しょうゆ	1.7
塩	0.8
水	80
●甘酢あえ	
きゅうり	10
切干しいたけ	4
しょうゆ	2.2
砂糖	1.8
酢	2.2
塩	0.1
●ブルーんはっこう乳	
200ml	

エネルギー 671kcal たんぱく質 20.1g

24	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁
●鶏ごぼうごはんの具	
鶏肉	10
揚げ油(米油)	4
凍り豆腐(細)	2
ごぼう	15
にんじん	10
こま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	2.1
砂糖	1
酒	1.5
塩	0.1
削り節・水	5
●すまし汁	
うずら卵(缶)	18
ねぎ	10
こまつな	9
えのきたけ	5
しょうゆ	0.4
塩	0.8
削り節だし昆布・水	120
●さわらのあんかけ	
さわら	40
でんぶん	2

エネルギー 639kcal たんぱく質 27.9g

25	ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 晩柑
●変わり五目豆	
だいず	16
豚肉	15
凍り豆腐	3
じゃがいも	45
揚げ油(米油)	10
にんじん	5
ピーマン	5
こんにゃく	15
米油	0.5
しょうゆ	5
砂糖	2
みりん	1
水	25
●茎わかめスープ	
もやし	20
にんじん	10
ねぎ	10
茎わかめ	5
しょうゆ	1
酒	0.6
塩	0.01
こしょう	0.3
ごま油	20
チキンフイヨン	95
水	20
●晩柑	
1/6個	

エネルギー 577kcal たんぱく質 25.8g

26	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー
●麻婆豆腐	
木綿豆腐	120
豚肉(ひき)	20
にんじん	15
ねぎ	15
しょうが	0.8
にんにく	0.2
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	3
砂糖	1
赤色辛みそ	3
赤色辛みそ	2
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぶん	2
水	20
●中華あえ	
もやし	45
きゅうり	10
にんじん	5
ごま(白)	2
しょうゆ	1.6
砂糖	0.9
酢	2
塩	0.2
ごま油	0.3
●オレンジゼリー	
40	

エネルギー 633kcal たんぱく質 27.5g

27	はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ ミックスフルーツ
●チリコンカーン	
だいず(水煮)	37
豚肉(ひき)	20
たまねぎ	35
トマト(缶)	30
にんじん	12
パセリ	0.8
にんにく	0.2
マカロニ(シェル)	8
米油	0.7
小麦粉	1.5
トマトケチャップ	5
中濃ソース	2
しょうゆ	0.8
ワイン(赤)	1
塩	0.4
こしょう	0.02
チリパウダー	0.25
水	15
●キャベツサラダ	
キャベツ	45
砂糖	0.8
酢	1.3
塩	0.3
黒こしょう	0.01
●ミックスフルーツ	
黄桃(缶)	25
パイナップル(缶)	20
りんご(缶)	20
砂糖	2
水	20

エネルギー 608kcal たんぱく質 27.1g

28	麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ みそ汁
●ひじきごはんの具	
油揚げ	5
凍り豆腐(細)	3
にんじん	12
ひじき	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.5
砂糖	1.5
みりん	0.5
削り節・水	10
●メヒカリフライ	
メヒカリフライ	50
揚げ油(米油)	5
●みそ汁	
キャベツ	20
たまねぎ	10
こまつな	9
淡色辛みそ	5.5
赤色辛みそ	1.5
削り節・水	115

エネルギー 590kcal たんぱく質 23.2g

バランスイ〜ナ

バランスイ〜ナは、横浜市の小学生が考えた食育マスコットキャラクターです。

かみのけ

緑の食べ物

野菜・果物・きのこ

など

おもにからだの調子を整える

まへがみ(のり)

赤の食べ物

海そうなど

など

おもにからだをつくるものになる

かお(おにぎり)

黄の食べ物

主食のごはんなど

など

そで・くつ

黄の食べ物

砂糖・油など

など

おもに熱や力のもとになる

おいしい横浜

知ってますか?

西谷ねぎ

昭和30年ごろから栽培が始まり、西谷の土地に合う品種を保存するために自家採種(育てた作物から種を採り、その種で次の作物を作ること)をして、栽培を続けています。

西谷ねぎの旬は4月ごろで、やわらかく甘みがあり良いのが特徴です。

また栽培期間は約1年半で、収穫までに手間と時間を必要とします。今では

生産者は少なくなりましたが、地域に根づく伝統野菜として受け継がれています。

参考文献：横浜市HP 他

横浜の恵み



食に関する
指導のねらい

楽しい給食…準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる
いろいろな食べ物…いろいろな食べ物を知る

給食費に関するご案内

4月の口座振替はありません。口座振替は5月から開始します。

アレルギー情報はこちら

よこはま学校食育財団 アレルギー情報

検索



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。



★給食費の口座振替は、令和5年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。

★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。

令和5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5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期	令和5年度5月期
6月期	6月29日(月)	6月期	6月29日(月)	6月期	6月29日(月)	6月期
7月期	7月31日(月)	7月期	7月31日(月)	7月期	7月31日(月)	7月期

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。ご協力をお願いいたします。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。



●献立表の見方●

※一人分の目安量(g)及び栄養量

は、小学校中・高学年の数値です。

※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

ご入学・ご進級おめでとうございませう

給食の献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えられています。

また、季節ごとの旬の食べ物や神奈川県内でとれる地場産物、そして行事食や伝統食を取り入れています。

給食の時間は、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーを学ぶ時間でもあります。

また、感謝の気持ちを育みながら、望ましい食生活を身に付けていきます。

はま菜ちゃん



はま菜ちゃんは、横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農産物PRキャラクターです。

木

金

13	麦ごはん ツナそぼろ 豚汁	45 10 15 0.5 1.5 1.3 0.3 1	20 10 20 10 8 6 6 5 10 6.5 2 110
----	---------------------	---	---

エネルギー 621kcal たんぱく質 27.6g

14	ソフトフランスパン 魚フライ 野菜のスープ煮	80 1 1	20 50 50 45 15 0.5 0.5 0.85 0.02 15 50
----	------------------------------	--------------	--

エネルギー 603kcal たんぱく質 31.7g

月

火

水

17	ごはん 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ	60 4 3 10 15 45 40 15 7 0.3 0.7 4 1 1.2 20	50 0.3 2 0.1
----	-------------------------	--	-----------------------

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g

18	チーズパン ペンネミートソース コーンサラダ	30 20 50 30 15 3 0.8 0.3 0.7 10 3 0.5 0.3 2 0.3 0.4 0.03	35 15 15 1.5 0.3 0.5 3 0.3 0.3 2 0.3 0.3 0.02 0.03
----	------------------------------	--	---

エネルギー 611kcal たんぱく質 25.7g

19	麦ごはん 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁	10 4 15 2 15 10 2 0.5 2.1 1 1.5 0.1 5 40 2	1 4 2.8 2 0.75 0.3 12 18 10 9 5 0.4 0.8 120
----	------------------------------------	--	--

エネルギー 639kcal たんぱく質 27.9g

20	ごはん 肉じゃが おひたし	30 65 55 15 30 0.7 5.5 2.5 1 1.5 0.1 5	40 9 1.5 0.1 0.8 0.9 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1
----	---------------------	---	---

エネルギー 553kcal たんぱく質 20.7g

21	ごはん 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー	120 20 15 15 0.8 0.2 0.7 2 3 1 3 2 1 0.3 0.3 2 20	45 10 5 2 1.6 0.9 2 0.2 0.3 40
----	--------------------------------	---	---

エネルギー 633kcal たんぱく質 27.5g

24	はいがパン チリコンカン キャベツサラダ ミックスフルーツ	37 20 35 30 12 0.8 0.2 8 0.7 1.5 5 2 0.8 1 0.4 0.02	0.25 15 45 0.8 1.3 0.3 0.01
----	--	--	---

エネルギー 608kcal たんぱく質 27.1g

25	ごはん 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮	40 20 3 35 50 12 3 0.7 5 1.5 1 0.3 10	45 6 1.5 0.03 0.1 0.3 13 3 2 0.2 1.3 0.7 1 0.8
----	--	---	---

エネルギー 626kcal たんぱく質 29.9g

26	麦ごはん ひじきごはんの具 メヒカリフライ みそ汁	5 3 12 2 2 0.5 3.5 1.5 0.5 10	50 10 10 20 9 5.5 1.5 115
----	------------------------------------	--	--

エネルギー 590kcal たんぱく質 23.2g

27	ロールパン 変わり五目豆 変わり五目豆 変わり五目豆	16 15 3 45 10 5 15 0.5 2 1 25	20 10 10 5 1 0.6 0.01 0.3 20 95 1/6個
----	-------------------------------------	---	--

エネルギー 577kcal たんぱく質 25.8g

28	麦ごはん ポークカレー 甘酢あえ ブルーはっこう乳	25 50 60 15 0.5 0.3 0.7 8 7 2 3 1.7 0.8 80	10 4 2.2 1.8 2.2 0.1 200ml
----	------------------------------------	---	--

エネルギー 671kcal たんぱく質 20.1g

バランスイ〜ナ

バランスイ〜ナは、横浜市の小学生が考えた
食育マスコットキャラクターです。

かみのけ

緑の食べ物

野菜・果物・きのこ

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

おもにからだの

調子を整える

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

おいしい横浜

知ってますか?

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

西谷ねぎ

知ってますか?

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

横浜の恵み

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など

など