

# 令和6年 7月 学校給食基準献立予定表

ABブロック

食に関する  
指導のねらい

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  
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

## 給食費に関するご案内

7月期の口座振替は7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

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6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6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6年度7月期	令和6年7月29日(月)	8月期	8月29日(木)	9月期	9月30日(月)	10月期	10月29日(火)	11月期	11月29日(金)
12月期	12月30日(月)	1月期	令和7年1月29日(水)	2月期	2月28日(金)	3月期	3月31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。

- ★給食費の納付は口座振替でお願いします。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また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」によりお手続きをお願いします。
- ★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または金融機関等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。

### Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要  
スマートフォンやパソコンから簡単に申込みいただけます。

給食費のお問合せは、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。

**よこはま学校食育財団主催**  
**親子料理教室のご案内**

## パンを知らう!

●開催日 8月22日(木)、23日(金)  
●会場 横浜総合パン(株)

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

よこはま学校食育財団 親子料理教室 検索

## 月 火 水 木 金

### 1 ぶどうパン りゅうにゅうなつやさいのスパゲティ コーンサラダ オレンジゼリー

●夏野菜のスパゲティ	スパゲティ 30	まぐろ油漬(フレク) 25	たまねぎ 25	トマト 25	ズッキーニ 8	なす 8	ピーマン 5	にんにく 0.5	オリーブ油 0.7	塩 0.9	こしょう 0.03	パジル(乾) 0.03
●コーンサラダ	キャベツ 30	スイートコーン(ホール) 15	きゅうり 10	米サラダ油 3.5	しょうゆ 0.2	砂糖 0.25	酢 2.5	塩 0.25	こしょう 0.02	からし 0.03		
●オレンジゼリー												40

エネルギー 611kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.6g

### 2 ごはん りゅうにゅう ジャガマーボー たまごととトマトのスープ

●ジャガマーボー	豚肉(ひき) 25	じゃがいも 60	たまねぎ 30	にんじん 10	ピーマン 5	赤ピーマン 3	しょうが 0.4	にんにく 0.2	米油 0.7	トマトケチャップ 1	しょうゆ 3.3	砂糖 0.5	淡色辛みそ 3	トウバンジャン 0.2	でんぶん 1	水 15
●卵とトマトのスープ	鶏卵 20	木綿豆腐 20	豚肉 5	トマト 20	たまねぎ 15	こまつな 8	しょうが 0.3	しょうゆ 1	酒 0.5	塩 0.75	こしょう 0.02	でんぶん 1	豚ガラスープ 10	水 100		

エネルギー 585kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.2g

### 3 むぎごはん りゅうにゅう ぶたどんのぐ えだまめ みそしる

●豚丼の具	豚肉 45	たまねぎ 50	しょうが 0.3	米油 0.5	しょうゆ 4.6	砂糖 1.6	みりん 1	酒 1.5
●えだまめ	えだまめ 20	塩 0.3						
●みそ汁	じゃがいも 20	キャベツ 10	こまつな 8	淡色辛みそ 5.5	赤色辛みそ 1.5	かたくちいわし・水 110		

エネルギー 605kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.5g

### 4 ごはん りゅうにゅう とりごぼろごはんのぐ きゅうりのばいにくあえ すましそうめん

●鶏ごぼろごはんの具	鶏肉 20	油揚げ 5	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 2.6	酒 1.5	塩 1.5	削り節・水 5
●きゅうりの梅肉あえ	きゅうり 40	梅干し(ペースト) 1	しょうゆ 0.3	みりん 0.3	塩 0.1						
●すましそうめん	そうめん 10	うずら卵(缶) 16	鶏肉 8	こまつな 10	にんじん 5	しょうが 0.3	しょうゆ 0.8	塩 0.85	削り節・だし昆布・水 120		

エネルギー 596kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.4g

### 5 ロールパン りゅうにゅう イタリアンペースト ゆでとうもろこし クリームスープ

●イタリアンペースト	まぐろ油漬(フレク) 35	たまねぎ 30	にんじん 10	トマト(缶) 10	米油 0.5	トマトケチャップ 3	中濃ソース 1	ワイン(赤) 0.5	塩 0.1	こしょう 0.03	パジル(乾) 0.02		
●クリームスープ	豚肉 10	じゃがいも 15	たまねぎ 20	にんじん 10	こまつな 9	牛乳 20	豆乳 20	脱脂粉乳 2	塩 0.7	こしょう 0.02	米粉 1	チキンブイオン 15	水 45

エネルギー 607kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.9g

### 8 ごはん りゅうにゅう きびなごフライ きんぴら みそしる やきのり

●きびなごフライ	きびなご(こまなし) 45	揚げ油(米油)						
●きんぴら	じゃがいも 40	にんじん 7	ごま(白) 2	こま油 0.5	しょうゆ 2.4	砂糖 1.1	みりん 0.7	酒 0.5
●みそ汁	油揚げ 5	とうがん 20	たまねぎ 15	こまつな 9	淡色辛みそ 5.5	赤色辛みそ 2	削り節・水 110	
●焼きのり							1/12切5枚	

エネルギー 598kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.1g

### 9 はいがごはん なつやさいのカレー ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう

●夏野菜のカレー	豚肉 20	じゃがいも 30	たまねぎ 40	かぼちゃ 15	トマト 10	なす 8	しょうが 0.2	にんにく 0.1	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 1.6	塩 0.8	水 80
●ごま酢あえ	キャベツ 40	きゅうり 10	ごま(白) 3	しょうゆ 2.3	砂糖 1.3	酢 2.3	塩 0.1										
●プルーンはっこう乳								200ml									

エネルギー 666kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g

### 10 ごはん りゅうにゅう しろみぎかなのチリソース ゆでやさい はるさめスープ

●白身魚のチリソース	メルルーサ(角) 40	凍り豆腐 6	でんぶん 5	揚げ油(米油) 10	ねぎ 10	にんにく 0.4	しょうが 0.4	米油 0.4	トマトケチャップ 7	しょうゆ 1.3	砂糖 0.35	塩 0.05	トウバンジャン 0.1	水 15
●ゆで野菜	もやし 15	キャベツ 15	塩 0.15	ごま油 0.2										
●はるさめスープ	木綿豆腐 20	たまねぎ 20	こまつな 9	はるさめ 3	しょうゆ 1	酒 1	塩 0.75	こしょう 0.02	ごま油 0.2	豚ガラスープ 15	水 95			

エネルギー 592kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.5g

### 11 むぎごはん りゅうにゅう ゴーヤチャンプル すましじる まぐろのあぶらみそ

●ゴーヤチャンプル	豚肉 30	鶏卵 20	もやし 30	にがり 7	にんにく 0.2	にんにく 0.7	小町ふ 1.5	削り節 0.5	ごま油 0.7	しょうゆ 1	砂糖 0.4	塩 0.5	酒 0.4
●すまし汁	絹ごし豆腐 20	ねぎ 10											

エネルギー 615kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.2g

### 12 はいがパン りゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ すいか

●チリコンカン	だいち(水煮) 37	豚肉 20	たまねぎ 40	トマト(缶) 30	にんじん 15	マカロニ(シェル) 7	小麦粉 0.7	中濃ソース 2	しょうゆ 1	ワイン(赤) 0.8	こしょう 0.6	チリパウダー 0.02	水 0.3
●キャベツサラダ	キャベツ 40	砂糖 0.65	酢 1.3	塩 0.3	黒こしょう 0.01								
●すいか													1/32個

エネルギー 593kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.6g

## 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

### 16 ごはん りゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ みそしる

●いわしのかば焼き	いわし 2枚	でんぶん 1.6	米粉 0.8	揚げ油(米油) 0.6	しょうが 3.2	しょうゆ 2.3	砂糖 2.3	みりん 0.8	でんぶん 0.3	水 10
●ごまじょうゆあえ	もやし 40	こまつな 10	ごま(白) 3	しょうゆ 1.8	塩 0.1					
●みそ汁	油揚げ 5	たまねぎ 30	オクラ 5	えのきたけ 5	淡色辛みそ 5.5	赤色辛みそ 2	削り節・水 110			

エネルギー 591kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.9g

### 17 まるパン りゅうにゅう カレービーンズシチュー ひじきサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー	牛肉 25	じゃがいも 17	たまねぎ 45	にんじん 15	にんにく 0.1	米油 0.7	小麦粉 2.5	マーガリン 2.5	カレー粉 0.7	トマトケチャップ 1	中濃ソース 2.5	しょうゆ 1	塩 0.75	水 50
●ひじきサラダ	キャベツ 30	スイートコーン(ホール) 6	ひじき 2	しょうゆ 1	ごま(白) 2	米サラダ油 2.5	ごま油 1	しょうゆ 2.2	砂糖 0.65	酢 2.5	からし 0.04			
●チーズ														15

エネルギー 668kcal たんぱく質 29.9g 脂質 32.2g

## 暑さに負けない食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

●夏野菜たくさん食べて元気いっぱい  
●冷たいもの甘いものはほどほどに  
●休みでもしっかり食べよう 朝ごはん  
●水分を上手にとろう 暑い夏  
●3つの色黄・赤・緑をそろえよう

## 保健所のお知らせ

### 食中毒を防ぎましょう《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭でも食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

- 1 つけない**  
調理前や、生の肉・魚をさわった後は、石けんで手をよく洗いましょう。生の肉や魚には、食中毒菌がついていることがあるので、他の食品に直接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**  
傷みややすい食品は常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。調理した食品は早めに食べましょう。
- 3 やっつける**  
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。包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

●黄 おもにエネルギーのもとになる  
●赤 おもに体をつくるのもとになる  
●緑 おもに体の調子を整えるのもとになる

参考: バランスイ〜ネットワーク(横浜市教育委員会)

# 令和6年 7月 学校給食基準献立予定表

CDブロック

食に関する指導のねらい

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  
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

## 給食費に関するご案内

7月期の口座振替は7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

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6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6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6年度7月期	令和6年7月29日(月)	8月期	8月29日(木)	9月期	9月30日(月)	10月期	10月29日(火)	11月期	11月29日(金)
12月期	12月30日(月)	1月期	令和7年1月29日(水)	2月期	2月28日(金)	3月期	3月31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。

- ★給食費の納付は口座振替でお願いします。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また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」によりお手続きをお願いします。
- ★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または金融機関等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。

## Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単に申込みいただけます。

給食費のお問合せは、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。

### よこはま学校食育財団主催

#### 親子料理教室のご案内

## パンを知らう!

●開催日 8月22日(木)、23日(金)

●会場 横浜総合パン(株)

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

よこはま学校食育財団 親子料理教室 検索

## 月 火 水 木 金

### 1 ごはん ぎゅうにゅう しろみぎのチリソース ゆでやさいはるさめスープ

●白身魚のチリソース	●ゆで野菜
メルルーサ(角) 40	もやし 15
凍り豆腐 6	キャベツ 15
でんぶ 5	塩 0.15
揚げ油(米油) 0.2	ごま油 0.2
ねぎ 10	
にんにく 0.4	●はるさめスープ
しょうが 0.4	木綿豆腐 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 1.3	はるさめ 3
砂糖 0.35	しょうゆ 1
塩 0.05	酒 1
トウバンジャン 0.1	酒 0.75
水 15	塩 0.02
	ごま油 0.2
	豚ガラスープ 15
	水 95

エネルギー 592kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.5g

### 2 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか

●チリコンカーン	●キャベツサラダ
だいた(水煮) 37	キャベツ 40
豚肉 20	砂糖 0.65
たまねぎ 40	酢 1.3
トマト(缶) 30	塩 0.3
にんにく 15	黒こしょう 0.01
にんにく 0.2	
マカロニ(シェル) 7	●すいか 1/32個
米油 0.7	
小麦粉 2	
トマトケチャップ 4	
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
ワイン(赤) 0.8	
塩 0.6	
ごま油 0.02	
チリパウダー 0.3	
水 12	

エネルギー 593kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.6g

### 3 むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンブルー すましじる まくろのあぶらみそ

●ゴーヤチャンブルー	えのきたけ 5
豚肉 30	わかめ(生) 2
鶏卵 20	しょうゆ 0.7
もやし 30	塩 1.2
にがうり 7	削り節・だし昆布・水 120
にんにく 0.2	
にんにく 0.2	●まくろの油みそ
小町ふ 1.5	まくろ油漬(ブレイク) 25
米油 0.5	しょうが 0.2
削り節 0.7	米油 0.5
ごま油 0.1	含蜜糖 1
しょうゆ 0.4	砂糖 1
酒 0.5	赤色辛みそ 2.5
塩 0.4	みりん 0.8
	酒 0.8
	水 3
●すまし汁	
絹ごし豆腐 20	
ねぎ 10	

エネルギー 615kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.2g

### 4 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたのく えだまめ みそじる

●豚丼の具	●えだまめ
豚肉 45	えだまめ 20
たまねぎ 50	塩 0.3
しょうが 0.3	
米油 0.5	●みそ汁
しょうゆ 4.6	じゃがいも 20
砂糖 1.6	キャベツ 10
みりん 1.5	こまつな 8
	淡色辛みそ 5.5
	赤色辛みそ 1.5
	かたくちいわし・水 110

エネルギー 605kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.5g

### 5 ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろごはんのく きゅうりのばいにくあえ すましそめん

●鶏ごぼろごはんの具	●きゅうりの梅肉あえ
鶏肉 20	きゅうり 40
油揚げ 5	梅干し(ペースト) 1
凍り豆腐(細) 2	しょうゆ 0.3
ごぼろ 15	みりん 0.3
にんにく 10	塩 0.1
ごま(白) 2	
米油 0.5	●すましそめん
しょうゆ 2.6	そうめん 10
砂糖 1.2	うずら卵(缶) 16
酒 1.5	鶏肉 10
塩 0.1	こまつな 8
削り節・水 5	にんにく 5
	しょうが 0.3
	しょうゆ 0.8
	塩 0.85
	削り節・だし昆布・水 120

エネルギー 596kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.4g

### 8 まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー ひじきサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー	●ひじきサラダ
牛肉 25	キャベツ 30
だいた 17	スイートコーン(ホール) 6
じゃがいも 45	ひじき 2
たまねぎ 45	しょうゆ 1
にんにく 15	ごま(白) 2
にんにく 0.1	米サラダ油 2.5
米油 0.7	ごま油 1
小麦粉 2.5	しょうゆ 2.2
マーガリン 2.5	砂糖 0.65
カレー粉 0.7	酢 2.5
トマトケチャップ 1	からし 0.04
中濃ソース 2.5	●チーズ 15
しょうゆ 1	
塩 0.75	
水 50	

エネルギー 668kcal たんぱく質 29.9g 脂質 32.2g

### 9 ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ きんぴら みそじる やきのり

●きびなごフライ	●みそ汁
きびなご(冷凍) 45	油揚げ 5
揚げ油(米油) 2	とうがんとん 20
	たまねぎ 15
	こまつな 9
●きんぴら	淡色辛みそ 5.5
じゃがいも 40	赤色辛みそ 2
にんにく 7	削り節・水 110
ごま(白) 2	
米油 0.5	●焼きのり 1/12切5枚
ごま油 2.4	
しょうゆ 2.4	
砂糖 1.1	
みりん 0.7	
酒 0.5	

エネルギー 598kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.1g

### 10 ロールパン ぎゅうにゅう イタリアンペスト イタリアンペスト ゆでとうもろこし クリームスープ

●イタリアンペスト	●クリームスープ
まぐろ油漬(ブレイク) 35	豚肉 10
たまねぎ 30	じゃがいも 15
にんにく 10	たまねぎ 20
トマト(缶) 10	にんにく 10
米油 0.5	こまつな 9
トマトケチャップ 3	牛乳 20
中濃ソース 1	豆乳 20
ワイン(赤) 0.5	脱脂粉乳 2
塩 0.1	塩 0.7
こしょう 0.03	こしょう 0.02
パジル(乾) 0.02	米粉 1
	チキンブイヨン 45
	水 45
●ゆでとうもろこし	
とうもろこし 1/4本	

エネルギー 607kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.9g

### 11 はいがごはん なつやさいのカレー ごまずあえ ブルーンはっこうにゅう

●夏野菜のカレー	●ごまずあえ
豚肉 20	キャベツ 40
じゃがいも 30	きゅうり 10
たまねぎ 45	ごま(白) 3
かぼちゃ 15	しょうゆ 2.3
トマト 10	砂糖 1.3
なす 8	酢 2.3
しょうが 0.2	塩 0.1
にんにく 0.1	●ブルーンはっこう乳 200ml
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 1.6	
塩 0.8	
水 80	

エネルギー 666kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g

### 12 ごはん ぎゅうにゅう ジャガマールポーター たまごとトマトのスープ

●ジャガマールポーター	●卵とトマトのスープ
豚肉(ひき) 25	鶏肉 20
じゃがいも 60	木綿豆腐 20
たまねぎ 30	豚肉 5
にんにく 10	トマト 20
ピーマン 5	たまねぎ 15
赤ピーマン 3	こまつな 8
しょうが 0.4	しょうゆ 0.3
にんにく 0.2	しょうゆ 1
米油 0.7	酒 0.5
トマトケチャップ 1	塩 0.75
しょうゆ 3.3	こしょう 0.02
砂糖 0.5	でんぶん 1
淡色辛みそ 3	豚ガラスープ 10
トウバンジャン 0.2	水 100
塩 1	
水 15	

エネルギー 585kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.2g

## 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

### 16 ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ オレンジゼリー

●夏野菜のスパゲティ	●コーンサラダ
スパゲティ 30	キャベツ 30
まぐろ油漬(ブレイク) 25	スイートコーン(ホール) 15
たまねぎ 25	きゅうり 10
トマト 25	米サラダ油 3.5
ズッキーニ 8	しょうゆ 0.2
なす 8	砂糖 0.25
ピーマン 5	酢 2.5
にんにく 0.5	塩 0.25
オリーブ油 0.7	こしょう 0.02
塩 0.9	からし 0.03
こしょう 0.03	●オレンジゼリー 40
パジル(乾) 0.03	

エネルギー 611kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.6g

### 17 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ みそじる

●いわしのかば焼き	●ごまじょうゆあえ
いわし 2枚	もやし 40
でんぶ 1.6	こまつな 10
米粉 0.8	ごま(白) 3
揚げ油(米油) 0.6	しょうゆ 1.8
しょうが 0.2	塩 0.1
しょうゆ 3.2	
砂糖 2.3	●みそ汁
みりん 0.8	油揚げ 5
でんぶ 0.3	たまねぎ 30
水 10	えのきたけ 5
	淡色辛みそ 5.5
	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

エネルギー 591kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.9g

## 暑さに負けない食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

- 夏野菜たくさん食べて元気いっぱい
- 冷たいもの甘いものはほどほどに
- 休みでもしっかり食べよう朝ごはん
- 水分を上手にとろう暑い夏
- 3つの色黄・赤・緑をそろえよう

黄 おもにエネルギーのもとになる  
赤 おもに体をつくるのもとになる  
緑 おもに体の調子を整えるのもとになる

参考: バランスイ〜ネットワーク(横浜市教育委員会)

## 保健所のお知らせ

### 食中毒を防ぎましょう《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭でも食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

- 1 つけない  
調理前や、生の肉・魚をさわった後は、石けんで手をよく洗いましょう。  
生の肉や魚には、食中毒菌がついていることがあるので、他の食品に直接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  
傷みややすい食品は常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。  
調理した食品は早めに食べましょう。
- 3 やっつける  
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。  
包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

# 令和6年 7月 学校給食基準献立予定表

EF ブロック

食に関する指導のねらい

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  
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

給食費に関するご案内  
7月期の口座振替は7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 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6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6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6年度7月期	令和6年7月29日(月)	8月期	8月29日(木)	9月期	9月30日(月)	10月期	10月29日(火)	11月期	11月29日(金)
12月期	12月30日(月)	1月期	令和7年1月29日(水)	2月期	2月28日(金)	3月期	3月31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。

★給食費の納付は口座振替でお願いします。口座振替のお手続きが済みでない方は、Web口座振替受付サービスまた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」によりお手続きをお願いします。  
★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または金融機関等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。

### Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単に申込みいただけます。

給食費のお問合せは、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。

### よこはま学校食育財団主催 親子料理教室のご案内

## パンを知らう!

●開催日 8月22日(木)、23日(金)  
●会場 横浜総合パン(株)

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

月	火	水	木	金
<b>1</b> ごはん きゅうにゅう きびなごフライ きんぴら みそ汁 ●きびなごフライ 揚げ油(米油) 45 ●みそ汁 油揚げ 20 とうがんと たまねぎ 15 2 5.5 2 110 ●きんぴら じゃがいも 40 淡色辛みそ 2.5 2 2.4 0.5 1.1 0.7 0.5 ●焼きのり 1/12切5枚	<b>2</b> まるパン きゅうにゅう カレービーンズシチュー ひじきサラダ チーズ ●カレービーンズシチュー 牛肉 25 だいず 17 じゃがいも 45 たまねぎ 45 にんじん 15 にんにく 0.1 米油 0.7 小麦粉 2.5 マーガリン 2.5 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 1 中濃ソース 2.5 しょうゆ 1 塩 0.75 水 50 ●ひじきサラダ キャベツ 30 スイートコーン(ホ-ル) 6 ひじき 2 しょうゆ 1 ごま(白) 2 米サラダ油 2.5 しょうゆ 2.2 砂糖 0.65 酢 2.5 からし 0.04 ●チーズ 15	<b>3</b> ごはん きゅうにゅう とりごぼろごはんのく きゅうりのばいこあえ すましそうめん ●鶏ごぼろごはんの具 鶏肉 20 油揚げ 5 凍り豆腐(細) 2 2 15 10 2 2 0.5 2.6 1.2 1.5 0.1 5 ●きゅうりの梅肉あえ きゅうり 40 梅干し(ペースト) 1 しょうゆ 0.3 みりん 0.3 塩 0.1 ●すましそうめん そうめん 10 うずら卵(缶) 16 鶏肉 10 ねぎ 8 にんじん 5 しょうゆ 0.3 塩 0.85 削り節・だし昆布・水 120	<b>4</b> ぶどうパン きゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ オレンジゼリー ●夏野菜のスパゲティ スパゲティ 30 まぐろ油漬(フレーク) 25 たまねぎ 25 トマト 25 スズキニ 8 なす 5 ピーマン 5 にんにく 0.5 オリーブ油 0.7 塩 0.9 しょうゆ 0.03 パジル(乾) 0.03 ●コーンサラダ キャベツ 30 スイートコーン(ホ-ル) 15 きゅうり 10 米サラダ油 3.5 しょうゆ 0.25 砂糖 2.5 酢 0.25 塩 0.02 からし 0.03 ●オレンジゼリー 40	<b>5</b> ごはん きゅうにゅう ジャガマーボー たまごトマトのスープ ●ジャガマーボー 豚肉(ひき) 25 じゃがいも 60 たまねぎ 30 にんじん 10 ピーマン 5 赤ピーマン 3 しょうが 0.4 にんにく 0.2 米油 0.7 トマトケチャップ 3.3 砂糖 1.5 淡色辛みそ 3 トウバンジャン 0.2 でんぶん 1 水 15 ●卵とトマトのスープ 鶏卵 20 木綿豆腐 20 豚肉 5 トマト 20 たまねぎ 15 砂糖 8 しょうゆ 0.3 しょうゆ 1 酒 0.5 塩 0.75 しょうゆ 0.02 でんぶん 1 豚ガラスープ 10 水 100
<b>8</b> はいがごはん なつやさいのカレー ごまずあえ プルーンはっこうにゅう ●夏野菜のカレー 豚肉 20 じゃがいも 30 たまねぎ 30 かぼちゃ 15 トマト 10 なす 8 しょうが 0.2 にんにく 0.1 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 1.6 塩 0.8 水 80 ●ごまずあえ キャベツ 40 きゅうり 10 ごま(白) 3 しょうゆ 2.3 砂糖 1.3 酢 2.3 塩 0.1 ●プルーンはっこう乳 200ml	<b>9</b> ロールパン きゅうにゅう イタリアンペスト ゆでとうもろこし クリームスープ ●イタリアンペスト まぐろ油漬(フレーク) 35 たまねぎ 30 にんじん 10 トマト(缶) 10 米油 0.5 トマトケチャップ 3 中濃ソース 1 ワイン(赤) 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.03 パジル(乾) 0.02 ●クリームスープ 豚肉 10 じゃがいも 15 たまねぎ 20 にんじん 10 ごまつな 9 牛乳 20 豆乳 20 脱脂粉乳 2 塩 0.7 しょうゆ 0.02 米粉 1 チキンブイオン 15 水 45 ●ゆでとうもろこし とうもろこし 1/4本	<b>10</b> ごはん きゅうにゅう いわしのかば焼き いわしのかばやき ごまじょうゆあえ みそ汁 ●いわしのかば焼き いわし 2枚 2.6 2.6 1.6 0.8 0.6 3.2 2.3 0.8 0.3 10 ●ごまじょうゆあえ もやし 40 ごまつな 10 ごま(白) 3 しょうゆ 1.8 塩 0.1 ●みそ汁 油揚げ 5 たまねぎ 30 オクラ 5 えのきたけ 5 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 2 削り節・水 110	<b>11</b> むぎごはん ぶたどんのぐ みそ汁 ●豚肉の具 豚肉 45 たまねぎ 50 しょうが 0.3 米油 0.5 しょうゆ 4.6 砂糖 1.6 みりん 1 酒 1.5 ●えだだめ えだだめ 20 塩 0.3 ●みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 10 ごまつな 8 淡色辛みそ 5.5 赤色辛みそ 1.5 かたくちいわし・水 110	<b>12</b> むぎごはん ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ ●ゴーヤチャンプルー 豚肉 30 鶏卵 20 もやし 30 にごり 7 にんにく 0.2 にんにく 0.2 小町葱 1.5 削り節 0.5 米油 0.7 しょうゆ 1 砂糖 0.4 赤色辛みそ 0.5 酒 0.4 塩 0.4 ●すまし汁 絹ごし豆腐 20 ねぎ 10 えのきたけ 5 わかめ(生) 2 しょうゆ 0.7 塩 0.7 削り節・だし昆布・水 120 ●まぐろの油みそ まぐろ油漬(フレーク) 25 しょうが 0.2 米油 0.5 砂糖 1 含蜜糖 1 赤色辛みそ 2.5 みりん 0.8 水 0.8 3

### 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

**16** ごはん きゅうにゅう しろみさかなのチリソース ゆでやさい はるさめスープ  
●白身魚のチリソース メルルーサ(角) 40 凍り豆腐 6 でんぶん 5 揚げ油(米油) 10 しょうが 0.4 にんにく 0.4 米油 0.4 トマトケチャップ 7 砂糖 0.35 塩 0.05 トウバンジャン 0.1 水 15  
●ゆで野菜 もやし 15 キャベツ 15 塩 0.15 ごま油 0.2  
●はるさめスープ 木綿豆腐 20 たまねぎ 9 ごまつな 20 はるさめ 3 しょうゆ 1 酒 1 塩 0.75 しょうゆ 0.02 豚ガラスープ 15 水 95**17** はいがパン チリコンカン キャベツサラダ すいか  
●チリコンカン だいず(水煮) 37 豚肉 20 たまねぎ 40 トマト(缶) 30 にんじん 15 にんにく 0.2 マカロニ(シェル) 7 米油 0.7 小麦粉 2 トマトケチャップ 4 中濃ソース 2 しょうゆ 1 ワイン(赤) 0.8 塩 0.6 しょうゆ 0.02 赤色辛みそ 0.3 水 12  
●キャベツサラダ キャベツ 40 砂糖 0.65 酢 1.3 塩 0.3 黒こしょう 0.01  
●すいか 1/32個

## 暑さに負けない食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

- 夏野菜たくさん食べて元気いっぱい
- 冷たいもの甘いものはほどほどに
- 休みでもしっかり食べよう 朝ごはん
- 水分を上手にとろう 暑い夏
- 3つの色黄・赤・緑をそろえよう

## 保健所のお知らせ

### 食中毒を防ぎましょう 《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭でも食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

- 1 つけない** 調理前や、生の肉・魚をさわった後は、石けんで手をよく洗いましょう。生の肉や魚には、食中毒菌がついていることがあるので、他の食品に直接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** 傷みややすい食品は常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。調理した食品は早めに食べましょう。
- 3 やっつける** 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。包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

黄 おもにエネルギーのもとになる  
赤 おもに体をつくるのもとになる  
緑 おもに体の調子を整えるのもとになる

参考: バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)

# 令和6年 7月 学校給食基準献立予定表

GHブロック

食に関する指導のねらい

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  
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

## 給食費に関するご案内

7月期の口座振替は7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](#)

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6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6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。)

12月期	12月30日(月)	1月期	令和7年1月29日(水)	2月期	2月28日(金)	3月期	3月31日(月)
8月期	8月29日(木)	9月期	9月30日(月)	10月期	10月29日(火)	11月期	11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。

- ★給食費の納付は口座振替をお願いしています。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また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」によりお手続きをお願いします。
- ★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または金融機関等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。

### Web口座振替受付サービス

書類作成や届出印が不要で、スマートフォンやパソコンから簡単に申込みいただけます。

給食費のお問合せは、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。

## よこはま学校食育財団主催 親子料理教室のご案内

### パンを知らう!

- 開催日 8月22日(木)、23日(金)
- 会場 横浜総合パン(株)

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

よこはま学校食育財団 親子料理教室 [検索](#)



月	火	水	木	金
<p><b>1</b> ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ みそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●いわしのかば焼き 2枚 40</li> <li>でんぶ 1.6 10</li> <li>米粉 0.8 3</li> <li>揚げ油(米油) 1.8 10</li> <li>しょうが 0.6 0.1</li> <li>しょうゆ 3.2 2.3</li> <li>砂糖 0.8 0.3</li> <li>みりん 0.3 10</li> <li>水 10</li> </ul> <p>●ごまじょうゆあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もやし 40</li> <li>ごまつな 10</li> <li>ごま(白) 3</li> <li>しょうゆ 1.8</li> <li>塩 0.1</li> </ul> <p>●みそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>油揚げ 5</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>オクラ 5</li> <li>えのきたけ 5</li> <li>淡色辛みそ 5.5</li> <li>赤色辛みそ 2</li> <li>削り節・水 110</li> </ul> <p>エネルギー 591kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.9g</p>	<p><b>2</b> むぎごはん ぎゅうにゅう なつごはんのぐ えだまめ ふたどんの みそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚丼の具</li> <li>豚肉 45</li> <li>たまねぎ 50</li> <li>しょうが 0.3</li> <li>米油 0.5</li> <li>しょうゆ 4.6</li> <li>砂糖 1.6</li> <li>みりん 1</li> <li>酒 1.5</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●えだまめ</li> <li>えだまめ 20</li> <li>塩 0.3</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●みそ汁</li> <li>じゃがいも 20</li> <li>キャベツ 10</li> <li>ごまつな 8</li> <li>淡色辛みそ 5.5</li> <li>赤色辛みそ 1.5</li> <li>かたくちいわし・水 110</li> </ul> <p>エネルギー 605kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.5g</p>	<p><b>3</b> ロールパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト ゆでとうもろこし クリームスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●イタリアンペースト</li> <li>まぐろ油漬(フレーク) 35</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>にんじん 10</li> <li>トマト(缶) 10</li> <li>米油 0.5</li> <li>トマトケチャップ 3</li> <li>中濃ソース 1</li> <li>ワイン(赤) 0.5</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.03</li> <li>パジル(乾) 0.02</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●クリームスープ</li> <li>豚肉 10</li> <li>じゃがいも 15</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>にんじん 10</li> <li>ごまつな 9</li> <li>牛乳 20</li> <li>豆乳 20</li> <li>脱脂粉乳 2</li> <li>塩 0.7</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>米粉 1</li> <li>チキンブイヨン 15</li> <li>水 45</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆでとうもろこし</li> <li>とうもろこし 1/4本</li> </ul> <p>エネルギー 607kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.9g</p>	<p><b>4</b> ごはん ぎゅうにゅう ジャガマート たまごトマトのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ジャガマート</li> <li>豚肉(ひき) 25</li> <li>じゃがいも 60</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>にんじん 10</li> <li>ピーマン 5</li> <li>赤ピーマン 3</li> <li>しょうが 0.4</li> <li>にんにく 0.2</li> <li>米油 0.7</li> <li>トマトケチャップ 1</li> <li>しょうゆ 3.3</li> <li>砂糖 0.5</li> <li>淡色辛みそ 3</li> <li>トウバンジャン 0.2</li> <li>でんぶ 1</li> <li>水 15</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●卵とトマトのスープ</li> <li>鶏卵 20</li> <li>木綿豆腐 20</li> <li>豚肉 5</li> <li>トマト 10</li> <li>たまねぎ 15</li> <li>ごまつな 8</li> <li>しょうが 0.3</li> <li>しょうゆ 1</li> <li>にんにく 0.5</li> <li>しょうゆ 0.75</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>でんぶ 1</li> <li>豚ガラスープ 10</li> <li>水 100</li> </ul> <p>エネルギー 585kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.2g</p>	<p><b>5</b> はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ すいか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●チリコンカン</li> <li>たいす(水煮) 37</li> <li>豚肉 20</li> <li>たまねぎ 40</li> <li>トマト(缶) 30</li> <li>にんじん 15</li> <li>にんにく 0.2</li> <li>マカロニ(シェル) 7</li> <li>米油 0.7</li> <li>小麦粉 2</li> <li>中濃ソース 2</li> <li>しょうゆ 1</li> <li>ワイン(赤) 0.8</li> <li>塩 0.6</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>チリパウダー 0.3</li> <li>水 12</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャベツサラダ</li> <li>キャベツ 40</li> <li>砂糖 0.65</li> <li>酢 1.3</li> <li>塩 0.3</li> <li>黒こしょう 0.01</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●すいか</li> <li>1/32個</li> </ul> <p>エネルギー 593kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.6g</p>
<p><b>8</b> ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろごはんのぐ きゅうりのはいにくあえ すましそうめん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏ごぼろごはんの具</li> <li>鶏肉 20</li> <li>油揚げ 5</li> <li>凍り豆腐(細) 15</li> <li>ごぼろ 2</li> <li>にんじん 10</li> <li>ごま(白) 2</li> <li>米油 0.5</li> <li>しょうゆ 2.6</li> <li>砂糖 1.2</li> <li>酒 1.5</li> <li>塩 0.1</li> <li>削り節・水 5</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●きゅうりの梅肉あえ</li> <li>きゅうり 40</li> <li>梅干し(ペースト) 1</li> <li>しょうゆ 0.3</li> <li>みりん 0.3</li> <li>塩 0.1</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●すましそうめん</li> <li>そうめん 10</li> <li>うずら卵(缶) 16</li> <li>鶏肉 10</li> <li>ごまつな 8</li> <li>にんじん 5</li> <li>しょうが 0.3</li> <li>しょうゆ 0.8</li> <li>塩 0.85</li> <li>削り節・だし昆布・水 120</li> </ul> <p>エネルギー 596kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.4g</p>	<p><b>9</b> ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ オレンジゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●夏野菜のスパゲティ</li> <li>スパゲティ 30</li> <li>まぐろ油漬(フレーク) 25</li> <li>たまねぎ 25</li> <li>トマト 25</li> <li>ズッキーニ 8</li> <li>なす 8</li> <li>ピーマン 5</li> <li>にんにく 0.5</li> <li>オリーブ油 0.7</li> <li>鶏肉 0.9</li> <li>こしょう 0.03</li> <li>パジル(乾) 0.03</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●コーンサラダ</li> <li>キャベツ 30</li> <li>スイートコーン(ホール) 15</li> <li>きゅうり 10</li> <li>米サラダ油 3.5</li> <li>しょうゆ 0.2</li> <li>砂糖 0.25</li> <li>塩 2.5</li> <li>酢 0.25</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>からし 0.03</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●オレンジゼリー</li> <li>40</li> </ul> <p>エネルギー 611kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.6g</p>	<p><b>10</b> むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ゴーヤチャンプルー</li> <li>豚肉 30</li> <li>鶏卵 20</li> <li>もやし 30</li> <li>にら 7</li> <li>にんじん 0.2</li> <li>にんにく 1.5</li> <li>小町 0.5</li> <li>削り節 0.7</li> <li>ごま油 0.1</li> <li>しょうゆ 0.4</li> <li>砂糖 0.5</li> <li>塩 0.4</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●すまし汁</li> <li>絹ごし豆腐 20</li> <li>ねぎ 10</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●えのきたけ</li> <li>わかめ(生) 5</li> <li>しょうゆ 2</li> <li>塩 0.7</li> <li>削り節・だし昆布・水 120</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●まぐろの油みそ</li> <li>まぐろ油漬(フレーク) 25</li> <li>しょうが 0.2</li> <li>米油 0.5</li> <li>醤油 1</li> <li>砂糖 1</li> <li>赤色辛みそ 2.5</li> <li>みりん 0.8</li> <li>酒 0.8</li> <li>水 3</li> </ul> <p>エネルギー 615kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.2g</p>	<p><b>11</b> まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー ひじきサラダ チーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●カレービーンズシチュー</li> <li>牛肉 25</li> <li>だいず 17</li> <li>じゃがいも 45</li> <li>たまねぎ 45</li> <li>にんじん 15</li> <li>にんにく 0.1</li> <li>米油 0.7</li> <li>小麦粉 2.5</li> <li>マーガリン 2.5</li> <li>カレー粉 0.7</li> <li>トマトケチャップ 1</li> <li>中濃ソース 2.5</li> <li>しょうゆ 1</li> <li>塩 0.75</li> <li>水 50</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひじきサラダ</li> <li>キャベツ 30</li> <li>スイートコーン(ホール) 6</li> <li>ひじき 2</li> <li>しょうゆ 1</li> <li>ごま(白) 2</li> <li>米サラダ油 2.5</li> <li>ごま油 1</li> <li>しょうゆ 2.2</li> <li>砂糖 0.65</li> <li>酢 2.5</li> <li>からし 0.04</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●チーズ</li> <li>15</li> </ul> <p>エネルギー 668kcal たんぱく質 29.9g 脂質 32.2g</p>	<p><b>12</b> ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース ゆでやさい はるさめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚のチリソース</li> <li>メルルーサ(角) 40</li> <li>凍り豆腐 6</li> <li>たまねぎ 5</li> <li>揚げ油(米油) 10</li> <li>にんにく 0.4</li> <li>しょうが 0.4</li> <li>米油 0.4</li> <li>小麦粉 0.4</li> <li>トマトケチャップ 1.3</li> <li>しょうゆ 0.35</li> <li>砂糖 0.05</li> <li>塩 0.1</li> <li>トウバンジャン 0.1</li> <li>水 15</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆで野菜</li> <li>もやし 15</li> <li>キャベツ 15</li> <li>塩 0.15</li> <li>ごま油 0.2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はるさめスープ</li> <li>木綿豆腐 20</li> <li>たまねぎ 20</li> <li>ごま油 9</li> <li>ごま(白) 3</li> <li>はるさめ 1</li> <li>しょうゆ 1</li> <li>塩 0.75</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>ごま油 0.2</li> <li>豚ガラスープ 15</li> <li>水 95</li> </ul> <p>エネルギー 592kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.5g</p>

### 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、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

**16** ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ きんぴら みそしる やきりのり

- きびなごフライ
- きびなご(冷凍) 45
- 揚げ油(米油)

- きんぴら
- じゃがいも 40
- にんじん 7
- ごま(白) 2
- ごま油 0.5
- しょうゆ 2.4
- 砂糖 1.1
- みりん 0.7
- 酒 0.5

- みそ汁
- 油揚げ 5
- とうがん 20
- たまねぎ 15
- ごまつな 9
- 淡色辛みそ 5.5
- 赤色辛みそ 2
- 削り節・水 110

- 焼きのり
- 1/12切5枚

エネルギー 598kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.1g

**17** はいがパン なつやさいのカレー ごまずあえ ブルーンはっこうにゅう

- 夏野菜のカレー
- 豚肉 20
- じゃがいも 30
- わかめ(生) 40
- かぼちゃ 15
- トマト 10
- なす 8
- しょうが 0.2
- にんにく 0.1
- 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 1.6
- 塩 0.8
- 水 80

- ごまずあえ
- キャベツ 40
- きゅうり 10
- ごま(白) 3
- しょうゆ 2.3
- 砂糖 1.3
- 酢 2.3
- 塩 0.1

- ブルーンはっこう乳
- 200ml

エネルギー 666kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g

## 暑さに負けない食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

- な 夏野菜たくさん食べて元気いっぱい
- な 冷たいもの 甘いものはほどほどに
- や 休みでもしっかり食べよう 朝ごはん
- す 水分を上手にとろう 暑い夏
- み 3つの色黄・赤・緑をそろえよう

## 保健所のお知らせ

### 食中毒を防ぎましょう 《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭でも食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

- 1 つけない**  
調理前や、生の肉・魚をさわった後は、石けんで手をよく洗いましょう。生の肉や魚には、食中毒菌がついていることがあるので、他の食品に直接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**  
傷みややすい食品は常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。調理した食品は早めに食べましょう。
- 3 やっつける**  
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。包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養バランスがよい食事です。

- 黄** おもにエネルギーのもとになる  
ごはん じゃがいも さとう 油
- 赤** おもに体をつくるのもとになる  
さかな 肉 たまご 牛乳
- 緑** おもに体の調子を整えるのもとになる  
トマト なす とうもろこし すいか

参考: バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)