

令和7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(火)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



給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

- ★給食費の口座振替は、令和7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7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。)

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

給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局 学校給食・食育推進課 (045-671-3696) へお願いします。

★給食費の納付は口座振替でお願いしています。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 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お申込みいただけます。



よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第2回

「パンをしよう」

開催日: 8月22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。

主催: よこはま学校食育財団



月

火

水

木

金

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
TEL. 045-662-2541



バランスイナ

1 むぎごはん りゅうにゅう ツナそばろ いそかあえ とうがんのすまし汁

●ツナそばろ	●とうがんのすまし汁
まぐろ油漬(フレーク) 40	鶏肉 10
凍り豆腐(細) 2.5	とうがん 15
にんじん 15	ねぎ 5
しょうが 0.5	にんじん 5
しょうゆ 1.8	しょうが 0.2
砂糖 1.4	しょうゆ 0.7
酒 1	塩 0.6
水 3	削り節・水 120
●磯香あえ	
キャベツ 45	
きざみり 0.2	
しょうゆ 1.8	
塩 0.1	

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g

2 ロールパン りゅうにゅう パーベキューソースの ゆでとうもろこし パスタスープ

●パーベキューソースめ	●ゆでとうもろこし
牛肉 25	とうもろこし 1/4本
たまねぎ 40	
にんじん 10	●パスタスープ
ピーマン 5	豚肉 10
にんにく 0.3	じゃがいも 25
米油 0.7	キャベツ 20
トマトケチャップ 4	たまねぎ 10
ウスターソース 2	マカロニ(シェル) 4
しょうゆ 1	塩 0.9
砂糖 0.3	こしょう 0.02
塩 0.1	チキンブイヨン 10
こしょう 0.02	水 100
でんぶん 1	

エネルギー 620kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.9g

3 ごはん りゅうにゅう あじのピリ辛ソース ゆでやさい たまごトマトのスープ

●あじのピリ辛ソース	塩 0.16
あじフィレ 50	ごま油 0.2
でんぶん 1.5	
米粉 1.5	●卵とトマトのスープ
揚げ油(米油) 3	鶏卵 25
ねぎ 3	絹豆腐 20
しょうが 0.2	豚肉 5
にんにく 0.1	トマト 15
ごま油 0.2	たまねぎ 15
しょうゆ 1.8	しょうが 0.2
砂糖 1.9	しょうゆ 1
酢 2	酒 0.5
トウバンジャン 0.08	塩 0.7
水 10	こしょう 0.02
●ゆで野菜	でんぶん 1
もやし 30	チキンブイヨン 10
	水 100

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.4g

4 ごはん りゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいすじやこのいり

●肉じゃが	●きゅうりの梅肉あえ
豚肉 25	きゅうり 40
じゃがいも 65	梅干し(ペースト) 1
たまねぎ 55	しょうゆ 0.3
にんじん 20	みりん 0.3
しらたき 20	塩 0.1
米油 0.7	
しょうゆ 5	●だいすじやこの炒り煮
砂糖 2	だいす(水煮) 13
みりん 1	ちりめんじゃこ 3
酒 1.5	ごま(白) 2
塩 0.1	米油 0.2
水 5	しょうゆ 1.3
	砂糖 0.8
	酒 1
	水 0.8

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g

7 ごはん りゅうにゅう とりごぼうごはんのくすましそうめん えだまめ

●鶏ごぼうごはんの具	●すましそうめん
鶏肉 20	そうめん 10
油揚げ 5	うずら卵(缶) 18
凍り豆腐(細) 2.5	鶏肉 10
ごぼう 15	ごまつな 9
にんじん 10	にんじん 5
ごま(白) 2	しょうが 0.2
米油 0.5	しょうゆ 0.8
しょうゆ 2.5	塩 0.85
砂糖 1.3	削り節・水 120
酒 1.5	
塩 0.15	●えだまめ
水 5	えだまめ 15
	塩 0.23

エネルギー 614kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g

8 はいがごはん なつやさいのカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう

●夏野菜のカレー	しょうゆ 1.6
豚肉 20	塩 0.8
じゃがいも 45	水 80
たまねぎ 45	
トマト 10	●甘酢あえ
なす 8	キャベツ 40
ズッキーニ 5	わかめ(生) 3
しょうが 0.2	しょうゆ 2.5
にんにく 0.1	砂糖 1.2
米油 0.7	酢 2
小麦粉 8	
マーガリン 7	●ブルーンはっこう乳
カレー粉 1	200ml
トマトケチャップ 2	
中濃ソース 2	

エネルギー 647kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.1g

9 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	こしょう 0.02
豚肉(ひき) 20	チリパウダー 0.3
だいす 16	水 12
たまねぎ 45	
トマト(缶) 30	●キャベツサラダ
にんじん 15	キャベツ 45
にんにく 0.1	砂糖 0.8
マカロニ(シェル) 8	酢 1.3
米油 0.7	塩 0.3
小麦粉 2	黒こしょう 0.01
トマトケチャップ 4	
中濃ソース 2	●すいか 1/32個
しょうゆ 1	
ワイン(赤) 0.8	
塩 0.6	

エネルギー 614kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.3g

10 ごはん りゅうにゅう メヒカリフライ きんぴら みそしる

●メヒカリフライ	●みそ汁
メヒカリフライ 45	油揚げ 5
揚げ油(米油) 1	キャベツ 25
	たまねぎ 10
●きんぴら	ごまつな 9
じゃがいも 30	淡色辛みそ 5.5
にんじん 7	赤色辛みそ 2
ごま(白) 2	削り節・水 110
ごま油 0.5	
しょうゆ 2	
砂糖 0.9	
みりん 0.4	
酒 0.5	
水 1	

エネルギー 582kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.3g

11 くらパン りゅうにゅう こめこシチュー ひじきサラダ

●米粉シチュー	●ひじきサラダ
鶏肉 20	キャベツ 30
じゃがいも 45	スイートコーン(ホール) 5
たまねぎ 50	ひじき 2
にんじん 15	しょうゆ 1
ごまつな 9	ごま(白) 2
米油 0.7	米サラダ油 3
牛乳 25	ごま油 0.5
豆乳 35	しょうゆ 2.2
脱脂粉乳 5	砂糖 0.65
塩 0.8	酢 2.5
こしょう 0.02	からし 0.04
米粉 3	
水 20	

エネルギー 626kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g

14 ごはん りゅうにゅう いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ みそしる

●いわしのかば焼き	●ごまじょうゆあえ
いわし 2枚	もやし 35
でんぶん 1.2	きゅうり 10
米粉 1.2	ごま(白) 3
揚げ油(米油) 1.6	しょうゆ 0.1
しょうが 0.5	
しょうゆ 3.2	●みそ汁
砂糖 2.3	油揚げ 5
みりん 0.8	じゃがいも 20
でんぶん 0.3	たまねぎ 10
水 10	ごまつな 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 592kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.9g

15 ごはん りゅうにゅう カランガ やさいサラダ オレンジゼリー

●カランガ	●野菜サラダ
鶏肉 30	キャベツ 40
ワイン(白) 0.5	きゅうり 5
じゃがいも 45	米サラダ油 3.5
たまねぎ 50	砂糖 0.25
トマト(缶) 25	酢 1.8
にんじん 15	塩 0.25
オクラ 3	こしょう 0.02
にんにく 0.3	からし 0.03
米油 0.7	
カレー粉 0.7	●オレンジゼリー
塩 0.75	40
こしょう 0.03	カラシはアフリカ・ケニア料理です。
チキンブイヨン 10	
水 20	

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g

16 むぎごはん りゅうにゅう シシジューシーのぐ ゴーヤチャンブルー みそしる

●シシジューシーの具	もやし 25
豚肉 30	にがり 6
にんじん 10	にんにく 0.1
ごぼう 8	削り節 0.3
しょうが 0.4	ごま油 0.7
糸昆布 0.8	しょうゆ 0.9
米油 0.5	砂糖 0.25
しょうゆ 2.8	酒 0.5
砂糖 0.9	塩 0.2
みりん 1	
酒 0.6	●みそ汁
塩 0.1	木綿豆腐 20
水 8	たまねぎ 15
●ゴーヤチャンブルー	えのきたけ 5
鶏卵 20	淡色辛みそ 2
豚肉 15	赤色辛みそ 2
	削り節・水 120

エネルギー 617kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.9g

17 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 チーズ

●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 35
まぐろ油漬(フレーク) 25	スイートコーン(ホール) 15
たまねぎ 25	きゅうり 5
トマト 20	米サラダ油 3.5
ズッキーニ 8	砂糖 0.25
なす 8	酢 1.5
ピーマン 5	塩 0.25
にんにく 0.3	こしょう 0.02
オリーブ油 0.7	からし 0.03
塩 0.9	
こしょう 0.03	●チーズ 15
パジル(乾) 0.03	

エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 25.5g

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。

なつやすみを守って、元気に過ごしましょう

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

参考: バランスイ〜ナワーク中学年 (横浜市教育委員会)

黄 おもにエネルギーのもとになる



赤 おもに体をつくるもとになる



緑 おもに体の調子を整えるもとになる



食中毒を防ぎましょう

保健所からのお知らせ



つけない 調理前や、生の肉・魚をさわった後などは、石けんで手をよく洗いましょう。
生肉や魚は、他の食品に直接ふれたり、水分がもれて他の食品にかかったりしないよう、袋や容器に入れて保存しましょう。



ふやさない 冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は、常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
作った料理は、常温で長時間放置せず、早めに食べましょう。



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。

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。
家庭での食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

令和7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(火)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



給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

- ★給食費の口座振替は、令和7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7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。)

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

給食費のお問合せは、お通りの学校または教育委員会事務局 学校給食・食育推進課 (045-671-3696) へお願いします。

★給食費の納付は口座振替でお願いしています。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 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お申込みいただけます。



よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第2回 「パンをしよう」

開催日: 8月22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。

主催: よこはま学校食育財団

月

火

水

木

金

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
TEL. 045-662-2541



バランスイナ

1 ロールパン ギョウにゅうパーベキューソースいためゆでとうもろこし パスタスープ

●パーベキューソース炒め		●ゆでとうもろこし	
牛肉	25	とうもろこし 1/4本	
たまねぎ	40		
にんじん	10	●パスタスープ	
ピーマン	5	豚肉	10
にんにく	0.3	じゃがいも	25
米油	0.7	キャベツ	20
トマトケチャップ	4	たまねぎ	10
ウスターソース	2	マカロニ(シェル)	4
しょうゆ	1	塩	0.9
砂糖	0.3	こしょう	0.02
塩	0.1	チキンブイヨン	10
こしょう	0.02	水	100
でんぶん	1		

エネルギー 620kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.9g

2 ごはん ギョウにゅうメヒカリフライ きんぴら みそしる

●メヒカリフライ		●みそ汁	
メヒカリフライ	45	油揚げ	5
揚げ油(米油)		キャベツ	25
		たまねぎ	10
●きんぴら		ごまつな	9
じゃがいも	30	淡色辛みそ	5.5
にんじん	7	赤色辛みそ	2
ごま(白)	2	削り節・水	110
ごま油	0.5		
しょうゆ	2		
砂糖	0.9		
みりん	0.4		
酒	0.5		
水	1		

エネルギー 582kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.3g

3 ごはん ギョウにゅうカラंगा やさいサラダ オレンジゼリー

●カラंगा		●野菜サラダ	
鶏肉	30	キャベツ	40
ワイン(白)	0.5	きゅうり	5
じゃがいも	45	米サラダ油	3.5
たまねぎ	50	砂糖	0.25
トマト(缶)	25	酢	1.8
にんじん	15	塩	0.25
オクラ	3	こしょう	0.02
にんにく	0.3	からし	0.03
米油	0.7		
カレー粉	0.7	●オレンジゼリー	
塩	0.75	カラंगाはアフリカ・ケニア産です。	40
こしょう	0.03		
チキンブイヨン	10		
水	20		

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g

4 ごはん ギョウにゅうとりごぼろごはんのぐすましそうめん えだまめ

●鶏ごぼろごはんの具		●すましそうめん	
鶏肉	20	そうめん	10
油揚げ	5	うすら卵(缶)	18
凍り豆腐(細)	2.5	鶏肉	10
ごぼろ	15	ごまつな	9
にんじん	10	にんじん	5
ごま(白)	2	しょうが	0.2
米油	0.5	しょうゆ	0.8
しょうゆ	2.5	塩	0.85
砂糖	1.3	削り節・水	120
酒	1.5		
塩	0.15	●えだまめ	
水	5	えだまめ	15
		塩	0.23

エネルギー 614kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g

7 くらパン ギョウにゅうこめこシチュー ひじきサラダ

●米粉シチュー		●ひじきサラダ	
鶏肉	20	キャベツ	30
じゃがいも	45	スイートコーン(ホール)	5
たまねぎ	50	ひじき	2
にんじん	15	しょうゆ	1
ごまつな	9	ごま(白)	2
米油	0.7	米サラダ油	3
牛乳	25	ごま油	0.5
豆乳	35	しょうゆ	2.2
脱脂粉乳	5	砂糖	0.65
塩	0.8	酢	2.5
こしょう	0.02	からし	0.04
米粉	3		
水	20		

エネルギー 626kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g

8 むぎごはん ギョウにゅうシシジュシーのぐゴーヤチャンプルー みそしる

●シシジュシーの具		●みそ汁	
豚肉	30	木綿豆腐	20
にんじん	10	たまねぎ	15
ごぼろ	8	えのきたけ	5
しょうが	0.4	淡色辛みそ	5
糸昆布	0.8	赤色辛みそ	2
米油	0.5	削り節・水	120
しょうゆ	0.9		
砂糖	0.9		
みりん	1		
酒	0.6		
塩	0.1		
水	8		
●ゴーヤチャンプルー			
鶏卵	20		
豚肉	15		

エネルギー 617kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.9g

9 ごはん ギョウにゅうにくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		●きゅうりの梅肉あえ	
豚肉	25	きゅうり	40
じゃがいも	65	梅干し(ペースト)	1
たまねぎ	55	しょうゆ	0.3
にんじん	20	みりん	0.3
しらたき	20	塩	0.1
米油	0.7		
しょうゆ	5	●だいずとじゃこの炒り煮	
砂糖	2	だいず(水煮)	13
みりん	1	ちりめんじゃこ	3
酒	1.5	ごま(白)	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.3
		砂糖	0.8
		しょうゆ	1
		水	0.8

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g

10 ごはん ギョウにゅうあじのピリからソース ゆでやさい たまことトマトのスープ

●あじのピリ辛ソース		●卵とトマトのスープ	
あじフィレ	50	鶏卵	25
でんぶん	1.5	木綿豆腐	20
米粉	1.5	豚肉	5
揚げ油(米油)		トマト	15
ねぎ	3	たまねぎ	15
しょうが	0.2	しょうゆ	0.2
にんにく	0.1	しょうゆ	0.2
ごま油	0.2	しょうゆ	1
しょうゆ	1.8	酒	0.5
砂糖	1.9	塩	0.7
酢	2	こしょう	0.02
トウバンジャン	0.08	でんぶん	1
水	10	チキンブイヨン	10
●ゆで野菜		水	100
もやし	30		

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.4g

11 はいがごはん なつやさいのカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう

●夏野菜のカレー		●甘酢あえ	
豚肉	20	キャベツ	40
じゃがいも	45	わかめ(生)	3
たまねぎ	45	しょうゆ	2.5
トマト	10	砂糖	1.2
なす	8	酢	2
ズッキーニ	5		
しょうが	0.2	●ブルーンはっこう乳	
にんにく	0.1	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		

エネルギー 647kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.1g

14 ぶどうパン ギョウにゅうなつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ

●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	35
まぐろ油漬(フレーク)	25	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	25	きゅうり	5
トマト	20	米サラダ油	3.5
ズッキーニ	8	砂糖	0.25
なす	8	酢	1.5
ピーマン	5	塩	0.25
にんにく	0.3	こしょう	0.02
オリーブ油	0.7	からし	0.03
塩	0.9		
こしょう	0.03	●チーズ	15
パジル(乾)	0.03		

エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 25.5g

15 ごはん ギョウ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		●ごまじょうゆあえ	
いわし	2枚	もやし	35
でんぶん	1.2	きゅうり	10
米粉	1.2	ごま(白)	3
揚げ油(米油)		しょうゆ	1.6
しょうが	0.5	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
でんぶん	0.3	じゃがいも	20
水	10	たまねぎ	10
		ごまつな	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 592kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.9g

16 はいがパン ギョウ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		●キャベツサラダ	
豚肉(ひき)	20	キャベツ	45
だいず	16	砂糖	0.8
たまねぎ	45	酢	1.3
トマト(缶)	30	塩	0.3
にんじん	15	黒こしょう	0.01
にんにく	0.1		
マカロニ(シェル)	8		
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		

エネルギー 614kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.3g

17 むぎごはん ギョウにゅうツナそぼろ いそかあえ とうがんのすましじる

●ツナそぼろ		●とうがんのすまし汁	
まぐろ油漬(フレーク)	40	鶏肉	10
凍り豆腐(細)	2.5	とうがん	15
にんじん	15	ねぎ	5
しょうが	0.5	にんじん	5
しょうゆ	1.8	しょうが	0.2
砂糖	1.4	しょうゆ	0.7
酒	1	塩	0.6
水	3	削り節・水	120
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみり	0.2		
しょうゆ	1.8		
塩	0.1		

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g

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。

暑さに負けない食事のとり方

なつやすみを守って、元気に過ごしましょう

な 夏野菜 たくさん食べて元気がいっぱい

つ 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

参考: バランスイ〜ネットワーク中学年(横浜市教育委員会)

保健所から
のお知らせ

食中毒を防ぎましょう

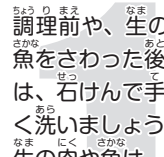
～食中毒予防の3原則～



つけない

調理前や、生の肉・魚をさわった後などは、石けんで手をよく洗いましょう。

生の肉や魚は、他の食品に直接ふれたり、水分がもれて他の食品にかかったりしないよう、袋や容器に入れて保存しましょう。



ふやさない

冷蔵庫や冷凍庫などの温度管理が必要な食品は、常温で放置せず、冷庫や冷凍庫で保存しましょう。

作った料理は、常温で長時間放置せず、早めに食べましょう。



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

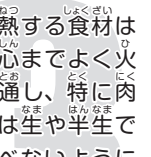
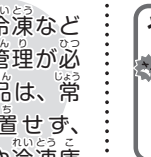
しましょう。

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。



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。

家庭での食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。



令和7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(火)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



給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

- ★給食費の口座振替は、令和7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7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。)

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

給食費のお問合せは、お通りの学校または教育委員会事務局 学校給食・食育推進課 (045-671-3696) へお願いします。

★給食費の納付は口座振替でお願いしています。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 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お申込みいただけます。



よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第2回

「パンをしよう」

開催日: 8月22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。

主催: よこはま学校食育財団



月

火

水

木

金

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
TEL. 045-662-2541



バランスイナ

1 ぶどうパン ギョウにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ

夏野菜のスパゲティ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
スパゲティ	30	625kcal	25.9g	25.5g
まぐろ油漬(フレーク)	25			
たまねぎ	25			
トマト	20			
ズッキーニ	8			
なす	8			
ピーマン	5			
にんにく	0.3			
オリーブ油	0.7			
塩	0.9			
こしょう	0.03			
パセリ(乾)	0.03			
コーンサラダ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
キャベツ	35			
スイートコーン(ホール)	15			
きゅうり	5			
米サラダ油	3.5			
砂糖	0.25			
酢	1.5			
塩	0.25			
こしょう	0.02			
からし	0.03			
チーズ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
チーズ	15			

エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 25.5g

2 ごはん ギョウにゅう カラंगा やさいサラダ オレンジゼリー

カラंगा	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
鶏肉	30	599kcal	22.7g	16.6g
ワイン(白)	0.5			
じゃがいも	45			
たまねぎ	50			
トマト(缶)	25			
にんじん	15			
オクラ	3			
にんにく	0.3			
米油	0.7			
カレー粉	0.7			
塩	0.75			
こしょう	0.03			
チキンブイヨン	10			
水	20			
野菜サラダ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
キャベツ	40			
きゅうり	5			
米サラダ油	3.5			
砂糖	0.25			
酢	1.8			
塩	0.25			
こしょう	0.02			
からし	0.03			
オレンジゼリー	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
カラंगाはアフリカ・ケニア料理です。	40			

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g

3 ごはん ギョウにゅう とりごぼろごはんのく すましそうめん えだまめ

鶏ごぼろごはんの具	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
鶏肉	20	614kcal	27.9g	19.7g
油揚げ	5			
凍り豆腐(細)	2.5			
ごぼろ	15			
にんじん	10			
ごま(白)	2			
米油	0.5			
しょうゆ	2.5			
砂糖	1.3			
酒	1.5			
塩	0.15			
水	5			
すましそうめん	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
そうめん	10			
うすら卵(缶)	18			
鶏肉	10			
ごま(白)	9			
にんじん	5			
しょうが	0.2			
しょうゆ	0.8			
塩	0.85			
削り節・水	120			
えだまめ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
えだまめ	15			
塩	0.23			

エネルギー 614kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g

4 ロールパン ギョウにゅう バーベキューソースのため ゆでとうもろこし パスタスープ

バーベキューソース炒め	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
牛肉	25	620kcal	25.0g	23.9g
たまねぎ	40			
にんじん	10			
ピーマン	5			
にんにく	0.3			
米油	0.7			
トマトケチャップ	4			
ウスターソース	2			
しょうゆ	1			
砂糖	0.3			
塩	0.1			
こしょう	0.02			
でんぶ	1			
ゆでとうもろこし	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
とうもろこし 1/4本	10			
パスタスープ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
豚肉	10			
じゃがいも	25			
キャベツ	20			
たまねぎ	10			
マカロニ(シェル)	4			
塩	0.9			
こしょう	0.02			
チキンブイヨン	10			
水	100			

エネルギー 620kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.9g

7 ごはん ギョウにゅう いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ みそしる

いわしのかば焼き	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
いわし	2枚	592kcal	23.8g	19.9g
でんぶ	1.2			
米粉	1.2			
揚げ油(米油)	0.5			
しょうが	3.2			
しょうゆ	2.3			
みりん	0.8			
でんぶ	0.3			
水	10			
ごまじょうゆあえ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
もやし	35			
きゅうり	10			
ごま(白)	3			
しょうゆ	1.6			
塩	0.1			
みそしる	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
油揚げ	5			
じゃがいも	20			
たまねぎ	10			
ごま(白)	9			
淡色辛みそ	5.5			
赤色辛みそ	1.5			
削り節・水	115			

14 ごはん ギョウにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいずとじゃこのいりに

肉じゃが	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
豚肉	25	582kcal	23.5g	14.9g
じゃがいも	65			
たまねぎ	55			
にんじん	20			
しらたき	20			
米油	0.7			
しょうゆ	5			
砂糖	2			
みりん	1			
酒	1.5			
塩	0.1			
水	5			
きゅうりの梅肉あえ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
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			
だいずとじゃこの炒り煮	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
だいず(水煮)	13			
ちりめんじゃこ	3			
ごま(白)	2			
米油	0.2			
しょうゆ	1.3			
砂糖	0.8			
酒	1			
水	0.8			

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g

8 くらパン ギョウにゅう こめごシチュー ひじきサラダ

米粉シチュー	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
鶏肉	20	626kcal	27.2g	21.5g
じゃがいも	45			
たまねぎ	50			
にんじん	15			
ごま(白)	2			
こまつな	9			
米油	0.7			
牛乳	25			
豆乳	35			
脱脂粉乳	5			
塩	0.8			
こしょう	0.02			
米粉	3			
水	20			
ひじきサラダ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
キャベツ	30			
スイートコーン(ホール)	5			
ひじき	2			
しょうゆ	1			
ごま(白)	2			
米サラダ油	3			
しょうゆ	2.2			
砂糖	0.65			
酢	2.5			
からし	0.04			

15 ごはん ギョウにゅう あじのピリからソース ゆでやさい たまごトマトのスープ

あじのピリからソース	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
あじフィレ	50	603kcal	28.3g	20.4g
でんぶ	1.5			
米粉	1.5			
揚げ油(米油)	3			
ねぎ	0.2			
しょうが	0.1			
にんにく	0.2			
ごま油	0.2			
しょうゆ	1.8			
砂糖	1.9			
酢	2			
トウバンジャン	0.08			
水	10			
ゆで野菜	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
もやし	30			
水	100			

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.4g

9 ごはん ギョウにゅう メヒカリフライ きんぴら みそしる

メヒカリフライ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
メヒカリフライ	45	582kcal	21.2g	18.3g
揚げ油(米油)	0.5			
きんぴら	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
じゃがいも	30			
にんじん	7			
ごま(白)	2			
ごま油	0.5			
しょうゆ	2.2			
砂糖	0.65			
酢	2.5			
からし	0.04			
みそしる	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
油揚げ	5			
キャベツ	25			
たまねぎ	10			
ごま(白)	9			
淡色辛みそ	5.5			
赤色辛みそ	2			
削り節・水	110			

16 むぎごはん ギョウにゅう ツナそぼろ いそかあえ とうがんのすましじる

ツナそぼろ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
まぐろ油漬(フレーク)	40	607kcal	25.1g	20.3g
凍り豆腐(細)	2.5			
にんじん	15			
しょうが	0.5			
しょうゆ	1.8			
砂糖	1.4			
酒	1			
水	3			
とうがんのすましじる	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
とうがん	15			
ねぎ	5			
にんじん	5			
しょうが	0.2			
しょうゆ	0.7			
塩	0.6			
削り節・水	120			
磯香あえ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
キャベツ	45			
きざみのり	0.2			
しょうゆ	1.8			
塩	0.1			

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g

10 はいがごはん なつやさいのカレー あますあえ ブルーはっこうにゅう

夏野菜のカレー	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
豚肉	20	647kcal	19.4g	13.1g
じゃがいも	45			
たまねぎ	45			
トマト	10			
なす	8			
ズッキーニ	5			
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	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
しょうゆ	1.6			
塩	0.8			
水	80			
甘酢あえ	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
キャベツ	40			
わかめ(生)	3			
しょうゆ	2.5			
砂糖	1.2			
酢	2			
ブルーはっこう乳	量	エネルギー	たんぱく質	脂質
ブルーはっこう乳	200ml			

令和7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(火)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



給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★給食費の口座振替は、令和7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7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。)

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

給食費のお問合せは、お通りの学校または教育委員会事務局 学校給食・食育推進課 (045-671-3696) へお願いします。

★給食費の納付は口座振替でお願いしています。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 書類作成や届出印が不要で、スマートフォンや
受付サービス パソコンから簡単にお申込みいただけます。



よこはま学校食育財団からのお知らせ

ファミリー料理教室のご案内

第2回 「パンをしよう」

開催日: 8月22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。

主催: よこはま学校食育財団



月

火

水

木

金

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
TEL. 045-662-2541



バランスイナ

1 ごはん きゅうにゅう メヒカリフライ きんぴら みそしる

●メヒカリフライ		●みそ汁	
メヒカリフライ	45	油揚げ	5
揚げ油(米油)		キャベツ	25
		たまねぎ	10
●きんぴら		ごまつな	9
じゃがいも	30	淡色辛みそ	5.5
にんじん	7	赤色辛みそ	2
ごま(白)	2	削り節・水	110
ごま油	0.5		
しょうゆ	2		
砂糖	0.9		
みりん	0.4		
酒	0.5		
水	1		

エネルギー 582kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.3g

2 ごはん きゅうにゅう とりごぼろごはんのく すましそうめん えだまめ

●鶏ごぼろごはんの具		●すましそうめん	
鶏肉	20	そうめん	10
油揚げ	5	すしら卵(缶)	18
凍り豆腐(細)	2.5	鶏肉	10
ごぼろ	15	ごまつな	9
にんじん	10	にんじん	5
ごま(白)	2	しょうが	0.2
米油	0.5	しょうゆ	0.8
しょうゆ	2.5	塩	0.85
砂糖	1.3	削り節・水	120
酒	1.5		
塩	0.15	●えだまめ	
水	5	えだまめ	15
		塩	0.23

エネルギー 614kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g

3 くらバン きゅうにゅう こめこシチュー ひじきサラダ

●米粉シチュー		●ひじきサラダ	
鶏肉	20	キャベツ	30
じゃがいも	45	スイートコーン(缶)	5
たまねぎ	50	ひじき	2
にんじん	15	しょうゆ	1
ごまつな	9	ごま(白)	2
米油	0.7	米サラダ油	3
牛乳	25	ごま油	0.5
豆乳	35	しょうゆ	2.2
脱脂粉乳	5	砂糖	0.65
塩	0.8	酢	2.5
こしょう	0.02	からし	0.04
米粉	3		
水	20		

エネルギー 626kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g

4 むぎごはん きゅうにゅう シシジュシーのく ゴーヤチャンプルー みそしる

●シシジュシーの具		もやし	25
豚肉	30	にがうり	6
にんじん	10	にんにく	0.1
ごぼろ	8	削り節	0.3
しょうが	0.4	ごま油	0.7
糸昆布	0.8	しょうゆ	0.9
米油	0.5	砂糖	0.25
しょうゆ	2.8	酒	0.5
砂糖	0.9	塩	0.2
みりん	1		
酒	0.6	●みそ汁	
塩	0.1	木綿豆腐	20
水	8	たまねぎ	15
		えのきたけ	5
		淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	120

エネルギー 617kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.9g

7 はいがごはん なつやさいのカレー あますあえ ブルーンはっこうにゅう

●夏野菜のカレー		しょうゆ	1.6
豚肉	20	塩	0.8
じゃがいも	45	水	80
たまねぎ	45		
トマト	10	●甘酢あえ	
なす	8	キャベツ	40
ズッキーニ	5	わかめ(生)	3
しょうが	0.2	しょうゆ	2.5
にんにく	0.1	砂糖	1.2
米油	0.7	酢	2
小麦粉	8		
マーガリン	7	●ブルーンはっこう乳	
カレー粉	1		200ml
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		

エネルギー 647kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.1g

8 ロールパン きゅうにゅう パーベキューソースいため ゆでとうもろこし パスタスープ

●パーベキューソース炒め		●ゆでとうもろこし	
牛肉	25	とうもろこし 1/4本	
たまねぎ	40		
にんじん	10	●パスタスープ	
ピーマン	5	豚肉	10
にんにく	0.3	じゃがいも	25
米油	0.7	キャベツ	20
トマトケチャップ	4	たまねぎ	10
ウスターソース	2	マカロニ(シェル)	4
しょうゆ	1	塩	0.9
砂糖	0.3	こしょう	0.02
塩	0.1	チキンブイヨン	10
こしょう	0.02	水	100
でんぶ	1		

エネルギー 620kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.9g

9 ごはん きゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい たまごトマトのスープ

●あじのピリからソース		塩	0.16
あじフィレ	50	ごま油	0.2
だいす	1.5		
米粉	1.5	●卵とトマトのスープ	
揚げ油(米油)		鶏卵	25
ねぎ	3	木綿豆腐	20
しょうが	0.2	豚肉	5
にんにく	0.1	トマト	15
ごま油	0.2	たまねぎ	15
しょうゆ	1.8	しょうが	0.2
砂糖	1.9	しょうゆ	1
酢	2	酒	0.5
トウバンジャン	0.08	塩	0.7
水	10	こしょう	0.02
		でんぶ	1
●ゆで野菜		チキンブイヨン	10
もやし	30	水	100

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.4g

10 はいがパン きゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ すいか

●チリコンカン		こしょう	0.02
豚肉(ひき)	20	チリパウダー	0.3
だいす	16	水	12
たまねぎ	45		
トマト(缶)	30	●キャベツサラダ	
にんじん	15	キャベツ	45
にんにく	0.1	砂糖	0.8
マカロニ(シェル)	8	酢	1.3
米油	0.7	塩	0.3
小麦粉	2	黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	4		
中濃ソース	2	●すいか	1/32個
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.8		
塩	0.6		

エネルギー 614kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.3g

11 むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ いそかあえ とうがんのすましじる

●ツナそぼろ		●とうがんのすまし汁	
まぐろ油漬(フレーク)	40	鶏肉	10
凍り豆腐(細)	2.5	とうがん	15
にんじん	15	ねぎ	5
しょうが	0.5	にんじん	5
しょうゆ	1.8	しょうが	0.2
砂糖	1.4	しょうゆ	0.7
酒	1	塩	0.6
水	3	削り節・水	120

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.3g

14 ごはん きゅうにゅう カランガ やさいサラダ オレンジゼリー

●カランガ		●野菜サラダ	
鶏肉	30	キャベツ	40
ワイン(白)	0.5	きゅうり	5
じゃがいも	45	米サラダ油	3.5
たまねぎ	50	砂糖	0.25
トマト(缶)	25	酢	1.8
にんじん	15	塩	0.25
オクラ	3	こしょう	0.02
にんにく	0.3	からし	0.03
米油	0.7		
カレー粉	0.7	●オレンジゼリー	
塩	0.75		40
こしょう	0.03		
チキンブイヨン	10		
水	20		

カランガはアフリカ・ケニア料理です。

エネルギー 599kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g

15 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 チーズ

●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	35
まぐろ油漬(フレーク)	25	スイートコーン(缶)	15
たまねぎ	25	きゅうり	5
トマト	20	米サラダ油	3.5
ズッキーニ	8	砂糖	0.25
なす	8	酢	1.5
ピーマン	5	塩	0.25
にんにく	0.3	こしょう	0.02
オリーブ油	0.7	からし	0.03
塩	0.9		
こしょう	0.03	●チーズ	
パザル(乾)	0.03		15

エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 25.5g

16 ごはん きゅうにゅう いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ みそしる

●いわしのかば焼き		●ごまじょうゆあえ	
いわし	2枚	もやし	35
でんぶ	1.2	きゅうり	10
米粉	1.2	ごま(白)	3
揚げ油(米油)		しょうゆ	1.6
しょうが	0.5	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	じゃがいも	20
水	10	たまねぎ	10
		ごまつな	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 592kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.9g

17 ごはん きゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ だいすとじゃこのいりに

●肉じゃが		●きゅうりの肉肉あえ	
豚肉	25	きゅうり	40
じゃがいも	65	梅干し(ペースト)	1
たまねぎ	55	しょうゆ	0.3
にんじん	20	みりん	0.3
しらたき	20	塩	0.1
米油	0.7		
しょうゆ	5	●だいすとじゃこの炒り煮	
砂糖	2	だいす(水煮)	13
みりん	1	ちりめんじゃこ	3
酒	1.5	ごま(白)	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.3
		砂糖	0.8
		酒	1
		水	0.8

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g

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。

なつやすみを守って、
元気に過ごしましょう

- な 夏野菜 たくさん食べて 元気がいっぱい
- つ 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

参考: バランスイ〜ネットワーク中学年 (横浜市教育委員会)

黄 おもにエネルギーのもとになる



赤 おもに体をつくるもとになる



緑 おもに体の調子を整えるもとになる



食中毒を防ぎましょう ~食中毒予防の3原則~

保健所から
のお知らせ

つけない 調理前や、生の肉・魚をさわった後などは、石けんで手をよく洗いましょう。
生の肉や魚は、他の食品に直接ふれたり、水分がもれて他の食品にかかったりしないよう、袋や容器に入れて保存しましょう。

ふやさない 冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は、常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
作った料理は、常温で長時間放置せず、早めに食べましょう。

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。

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。
家庭での食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。