

令和8年1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

感謝の気持ちをもって… 自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる
日本の伝統的な食事… 日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1月29日(木)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



月

火

水

木

金

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★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。

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)

1月期	令和8年1月29日(木)
2月期	// 3月2日(月)
3月期	// 3月30日(月)

※ 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お申込みいただけます。



学校給食は皆様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。

★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。

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

ファミリー料理教室の

③~⑥年生対象 ご案内

「魚料理に挑戦」

日時: 2月7日(土)

会場: 横浜市中央卸売市場本場調理室

※詳しくはこちらへ↓

主催: よこはま学校食育財団

13 ごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく さかなのからあげ けんちん汁

●ひじきごはんの具	揚げ油(米油)	0.12
油揚げ	5	
凍り豆腐(細)	3	
にんじん	10	
ひじき	2	
ごま(白)	2	
米油	0.5	
しょうゆ	3.5	
砂糖	1.3	
みりん	0.5	
水	10	
●魚のから揚げ		
スマルト	45	
でんぶ	2	
米粉	1	
●けんちん汁		
油揚げ	20	
さといも	10	
だいこん	20	
にんじん	12	
ごぼう	8	
ごまつな	7	
ねぎ	5	
ごま油	0.5	
しょうゆ	3.5	
塩	0.35	
だし昆布・水	110	

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g

14 むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ しらたまそうに なます

●ツナそぼろ	ごまつな	9
まぐろ漁(フレーク)	しょうゆ	2.5
凍り豆腐(細)	酒	1
にんじん	塩	0.5
しょうが	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ		
砂糖		
酒		
水		
●なます		
だいこん	45	
にんじん	4	
ゆず	0.5	
砂糖	1.7	
酢	2.5	
塩	0.4	
●白玉そう煮		
しらたま(冷)	20	
なると	7	
さといも	20	
だいこん	15	

エネルギー 616kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g

15 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー はんかん

●チリコンカーン	ごしょう	0.02
豚肉(ひき)	チリパウダー	0.25
だいす	水	15
たまねぎ		
トマト(缶)		
にんじん		
ごぼう		
にんにく		
マカロニ(シエル)		
米油		
小麦粉		
トマトケチャップ		
中濃ソース		
しょうゆ		
ワイン(赤)		
塩		
●ごぼうソテー		
ごぼう		
にんじん		
スイートコーン(ホール)		
にんにく		
米油		
しょうゆ		
塩		
ごしょう		
●はんかん		
1個		

エネルギー 621kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g

16 むぎごはん ぎゅうにゅう いりどり かきたまじる こんぶのつくだに

●炒り鶏	鶏卵	25
しょうゆ	絹ごし豆腐	15
酒	ねぎ	10
凍り豆腐	みずな	5
ごぼう	しょうゆ	1
にんじん	塩	0.7
こんにゃく	でんぶ	1
米油	削り節・水	110
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
削り節・水		
●かきたま汁		
鶏卵		
絹ごし豆腐		
ねぎ		
みずな		
しょうゆ		
塩		
でんぶ		
削り節・水		
●こんぶのつくだ煮		
糸昆布		
しょうゆ		
砂糖		
酢		
削り節・水		

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.9g

19 ロールパン ぎゅうにゅう はるまき サンマーめん

●春巻	塩	0.55
春巻	ごしょう	0.02
揚げ油(米油)	ごま油	0.3
	でんぶ	3
	豚ガラスープ	15
	水	110
●サンマー麺		
中華めん(冷)		
豚肉(細)		
もやし		
にんじん		
ねぎ		
にら		
しょうが		
にんにく		
米油		
しょうゆ		

エネルギー 629kcal たんぱく質 24.6g 脂質 26.0g

20 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん みそしる なっとう

●ぶりだいこん	●みそ汁	
ぶり(角)	油揚げ	5
だいこん	はくさい	20
ねぎ	ごまつな	9
しょうが	淡色辛みそ	5
しょうゆ	赤色辛みそ	2
砂糖	削り節・水	110
みりん		
酒		
削り節・水		
●納豆		
納豆		
しょうゆ		
みりん		
削り節・水		

エネルギー 602kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.0g

21 ごはん ぎゅうにゅう おやこに いそかあえ だいすとじゃこのいりに

●親子煮	●磯香あえ	
鶏卵	キャベツ	50
鶏肉	きざみのり	0.2
凍り豆腐	しょうゆ	2
じゃがいも	塩	0.15
たまねぎ		
にんじん		
ほうれんそう		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		
塩		
削り節・水		
●だいす(水煮)		
だいす		
ちりめんじゃこ		
ごま(白)		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
酒		
水		

エネルギー 622kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.3g

22 しょうパン ぎゅうにゅう ツナベースト ヌードルスープ ミックスフルーツ

●ツナベースト	にんじん	8
まぐろ漁(フレーク)	パセリ	0.3
チーズ(角)	米油	0.7
たまねぎ	しょうゆ	1.5
にんじん	塩	0.8
米油	黒ごしょう	0.02
砂糖	豚ガラスープ	20
酢	水	95
塩		
ごしょう		
●ミックスフルーツ		
黄桃(缶)		
パイナップル		
砂糖		
水		
●ヌードルスープ		
フェットチーネ		
じゃがいも		
たまねぎ		

エネルギー 590kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.2g

23 ごはん ぎゅうにゅう すいとん ぶどうまめ ごましお

●すいとん	●ぶどう豆	
小麦粉	だいす	17
水	しょうゆ	0.8
豚肉	砂糖	4
じゃがいも	塩	0.05
だいこん	水	5
にんじん		
ねぎ		
ごまつな		
しょうゆ		
酒		
塩		
削り節・水		
●ごま塩		
ごま(黒)		
塩		

エネルギー 586kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.3g

26 はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	塩	0.8
豚肉	水	80
じゃがいも		
たまねぎ		
にんじん		
しょうが		
にんにく		
米油		
小麦粉		
マーガリン		
カレー粉		
トマトケチャップ		
中濃ソース		
しょうゆ		
●ごますあえ		
にんじん		
ごま(白)		
しょうゆ		
砂糖		
酢		
塩		
●ブルーンはっこう乳		
200ml		

エネルギー 676kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.8g

27 むぎごはん ぎゅうにゅう さばのあますあんかけ ゆでやさい くきわかめスープ

●さばの甘酢あんかけ	にんじん	7
さば	塩	0.25
でんぶ	ごま油	0.3
米粉		
揚げ油(米油)		
ねぎ		
しょうが		
しょうゆ		
砂糖		
酢		
でんぶ		
水		
●きわかめスープ		
もやし		
ねぎ		
にんじん		
きわかめ		
しょうゆ		
塩		
ごしょう		
ごま油		
チキンブイヨン		
水		
●ゆで野菜		
キャベツ		

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.8g

28 ごはん ぎゅうにゅう とんカツ ポイルドキャベツ みそしる

●とんカツ	●みそ汁	
豚肉(切身)	だいこん	30
塩	にんじん	8
ごしょう	ねぎ	7
小麦粉	淡色辛みそ	6
水	赤色辛みそ	2
パン粉	削り節・水	120
揚げ油(米油)		
中濃ソース		
ウスターソース		
●ポイルドキャベツ		
キャベツ		

エネルギー 681kcal たんぱく質 25.9g 脂質 24.7g

29 ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに きんぴら

●すき焼き風煮	●きんぴら	
牛肉	じゃがいも	40
焼き豆腐	にんじん	7
はくさい	ごま(白)	2
ねぎ	ごま油	0.5
えのきたけ	しょうゆ	2.4
しゅんぎく	砂糖	1.1
しらたき	みりん	0.7
米油	酒	0.5
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		

エネルギー 629kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.4g

30 くるパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー ホワイシチュー やさいソテー

●ホワイトシチュー	ごしょう	0.02
鶏肉	水	20
じゃがいも		
たまねぎ		
にんじん		
ごまつな		
米油		
小麦粉		
マーガリン		
牛乳		
豆乳		
脱脂粉乳		
粉チーズ		
塩		
●野菜ソテー		
キャベツ		
にんじん		
にんにく		
米油		
塩		
ごしょう		

エネルギー 611kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.3g

1月 日本の伝統的な食事

日本には季節の行事を食べ物で祝う「行事食」があります。「行事食」には、私たちがしあわせに暮らせるようにという願いが込められています。生活を豊かにする行事を大切にし、伝統的な行事食を楽しみましょう。給食では、1年を通してさまざまな行事食を取り入れています。



ほうれんそう

ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。ビタミンや鉄が豊富で、冬にとれるほうれんそうは特にビタミンCが豊富です。葉の色が濃い緑色で、茎が太く、根元が赤いものを選ぶとよいです。



ノロウイルス感染を防ごう!

どうしたら防げるの? ●ごはんの前、トイレの後などは、石けんでよく手をあらおう。●中まで火が通ったものを食べよう。

症状がある時は? ●おう吐や下痢がはげしいときは、水分をとろう。●つらい時は病院に行こう。●よごれた所は、ウイルスをやっつけるために塩素系消毒剤や煮沸で消毒しよう。

令和8年1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

感謝の気持ちをもって… 自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる
日本の伝統的な食事… 日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1月29日(木)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



月

火

水

木

金

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★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。

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します)

1月期	令和8年1月29日(木)
2月期	// 3月2日(月)
3月期	// 3月30日(月)

※ 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お申込みいただけます。



学校給食は皆様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。

★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。

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

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。

ファミリー料理教室の ③~⑥年生対象 ご案内

「魚料理に挑戦」

日時: 2月7日(土)

会場: 横浜市中央卸売市場本場調理室

※詳しくはこちらへ↓



主催: よこはま学校食育財団

13 むぎごはん りんごのりんご

●ツナそぼろ	こまつな	9
まぐろ油漬(フレーク)	しょうゆ	2.5
凍り豆腐(細)	酒	1
にんじん	塩	0.5
しょうが	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ		
砂糖		
酒		
水		
●白玉そう煮		
しらたま(冷)		
なると		
さといも		
だいこん		

エネルギー 616kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g

14 ごはん りんごのりんご

●麻婆豆腐	トウバンジャン	0.3
木綿豆腐	ごま油	0.5
豚肉(ひき)	でんぶ	2
乾燥大豆(粒)	水	20
にんじん		
ねぎ		
しょうが		
にんにく		
米油		
トマトケチャップ		
しょうゆ		
砂糖		
酢		
淡色辛みそ		
赤色辛みそ		
テンメンジャン		

エネルギー 644kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.3g

15 ごはん りんごのりんご

●ひじきごはんの具	揚げ油(米油)	0.12
油揚げ	塩	
凍り豆腐(細)		
にんじん		
ひじき		
ごま(白)		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
水		
●魚のから揚げ		
スマルト		
でんぶ		
米粉		

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g

16 くるパン りんごのりんご

●ホワイトシチュー	こしょう	0.02
鶏肉	水	20
じゃがいも		
たまねぎ		
にんじん		
こまつな		
米油		
小麦粉		
マーガリン		
牛乳		
豆乳		
脱脂粉乳		
粉チーズ		
塩		
●野菜ソテー		
キャベツ		
にんじん		
にんにく		
米油		
塩		
こしょう		

エネルギー 611kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.3g

19 ごはん りんごのりんご

●親子煮		
鶏卵		
鶏肉		
凍り豆腐		
じゃがいも		
たまねぎ		
にんじん		
ほうれんそう		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		
塩		
削り節・水		
●磯香あえ		
キャベツ		
きざみのり		
しょうゆ		
塩		
●だいずとじゃこの炒り煮		
だいず(水煮)		
ちりめんじゃこ		
ごま(白)		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
酒		
水		

エネルギー 622kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.3g

20 むぎごはん りんごのりんご

●さばの甘酢あんかけ	にんじん	7
さば	塩	0.25
でんぶ	ごま油	0.3
米粉		
揚げ油(米油)		
ねぎ		
しょうが		
しょうゆ		
砂糖		
酢		
でんぶ		
水		
●ゆで野菜		
キャベツ		

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.8g

21 はいがパン りんごのりんご

●チリコンカーン	こしょう	0.02
豚肉(ひき)	チリパウダー	0.25
だいず	水	15
たまねぎ		
トマト(缶)		
にんじん		
にんにく		
マカロニ(シェル)		
米油		
小麦粉		
トマトケチャップ		
中濃ソース		
しょうゆ		
ワイン(赤)		
塩		
●ぼんかん		
1個		

エネルギー 621kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g

22 むぎごはん りんごのりんご

●ぶりだいこん		
ぶり(角)		
だいこん		
ねぎ		
しょうが		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		
削り節・水		
●みそ汁		
油揚げ		
はくさい		
こまつな		
淡色辛みそ		
赤色辛みそ		
削り節・水		
●納豆		
納豆		
しょうゆ		
みりん		
削り節・水		

エネルギー 602kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.0g

23 はいがごはん りんごのりんご

●ボークカレー	塩	0.8
豚肉	水	80
じゃがいも		
たまねぎ		
にんじん		
しょうが		
にんにく		
米油		
小麦粉		
マーガリン		
カレー粉		
トマトケチャップ		
中濃ソース		
しょうゆ		
●ごま酢あえ		
もやし		
にんじん		
ごま(白)		
しょうゆ		
砂糖		
酢		
塩		
●ブルーはっこう乳		
200ml		

エネルギー 676kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.8g

26 ごはん りんごのりんご

●とんかつ		
豚肉(切身)		
塩		
こしょう		
小麦粉		
水		
パン粉		
揚げ油(米油)		
中濃ソース		
ウスターソース		
●みそ汁		
だいこん		
にんじん		
ねぎ		
淡色辛みそ		
赤色辛みそ		
削り節・水		
●ボイルドキャベツ		
キャベツ		

エネルギー 681kcal たんぱく質 25.9g 脂質 24.7g

27 しょうパン りんごのりんご

●ツナペースト	にんじん	8
まぐろ油漬(フレーク)	パセリ	0.3
チーズ(角)	米油	0.7
たまねぎ	しょうゆ	1.5
にんじん	塩	0.8
米油	黒こしょう	0.02
砂糖	豚ガラスープ	20
酢	水	95
塩		
こしょう		
●ミックスフルーツ		
黄桃(缶)		
パイナップル		
砂糖		
水		
●ヌードルスープ		
フェットチーネ		
じゃがいも		
たまねぎ		

エネルギー 590kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.2g

28 ごはん りんごのりんご

●すいとん		
小麦粉		
水		
豚肉		
じゃがいも		
だいこん		
にんじん		
ねぎ		
こまつな		
しょうゆ		
酒		
塩		
削り節・水		
●ぶどう豆		
だいず		
しょうゆ		
砂糖		
水		
●ごま塩		
ごま(黒)		
塩		

エネルギー 586kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.3g

29 ロールパン りんごのりんご

●春巻	塩	0.55
春巻	こしょう	0.02
揚げ油(米油)	ごま油	0.3
	でんぶ	3
	豚ガラスープ	15
	水	110
●サンマー麺		
中華めん(冷)		
豚肉(細)		
もやし		
にんじん		
ねぎ		
にら		
しょうが		
にんにく		
米油		
しょうゆ		

エネルギー 629kcal たんぱく質 24.6g 脂質 26.0g

30 ごはん りんごのりんご

●すき焼き風煮		
牛肉		
焼き豆腐		
はくさい		
ねぎ		
えのきたけ		
しゅんぎく		
しらたき		
米油		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		
●きんぴら		
じゃがいも		
にんじん		
ごま(白)		
ごま油		
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		

エネルギー 629kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.4g

1月 日本の伝統的な食事

日本には季節の行事を食べ物で祝う「行事食」があります。「行事食」には、私たちがしあわせに暮らせるようにという願いが込められています。生活を豊かにする行事を大切にし、伝統的な行事食を楽しみましょう。給食では、1年を通してさまざまな行事食を取り入れています。



ほうれんそう

ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。ビタミンや鉄が豊富で、冬にとれるほうれんそうは特にビタミンCが豊富です。

葉の色が濃い緑色で、茎が太く、根元が赤いものを選ぶとよいです。



ノロウイルス感染を防ごう!

- どのように防げるの?
 - ごはんの前、トイレの後などは、石けんでよく手をあらおう。
 - 中まで火が通ったものを食べよう。
- 症状がある時は?
 - おう吐や下痢がはげしいときは、水分をとろう。
 - つらい時は病院に行こう。
 - よごれた所は、ウイルスをやっつけるために塩素系消毒剤や煮沸で消毒しよう。



令和8年1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

感謝の気持ちをもって… 自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる
日本の伝統的な食事… 日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1月29日(木)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



月

火

水

木

金

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★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。

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します)

1月期	令和8年1月29日(木)
2月期	// 3月2日(月)
3月期	// 3月30日(月)

※ 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お申込みいただけます。



学校給食は皆様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。

★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。

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

9 ごはん きゅうにゅう おやこに いそかあえ だいずとじゃこのいりに

●親子煮	40	●磯香あえ	50
鶏卵	20	キャベツ	0.2
鶏肉	3	きざみのり	2
凍り豆腐	35	しょうゆ	0.15
じゃがいも	50		
たまねぎ	12	●だいずとじゃこの炒り煮	
にんじん	7	だいず(水煮)	10
ほうれんそう	4	ちりめんじゃこ	3
しょうゆ	1.7	ごま(白)	2
砂糖	1	米油	0.2
みりん	1	しょうゆ	1
酒	0.3	砂糖	0.6
塩	10	酒	1
削り節・水		水	0.8

エネルギー 622kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.3g

ファミリー料理教室の 3~6歳 対象 ご案内

「魚料理に挑戦」

日時: 2月7日(土)

会場: 横浜市中央卸売市場本場調理室

※詳しくはこちらへ↓

●ツナベースト	40	にんじん	8
まぐろ油漬(フレーク)	5	パセリ	0.3
チーズ(角)	16	米油	0.7
たまねぎ	7	しょうゆ	1.5
にんじん	0.5	塩	0.8
米油	0.8	黒こしょう	0.02
砂糖	2	豚ガラスープ	20
酢	0.05	水	95
塩	0.01		
こしょう		●ミックスフルーツ	
		黄桃(缶)	30
		パイナップル(缶)	20
		砂糖	1.5
		水	15
		●ヌードルスープ	
		フェットチーネ	10
		じゃがいも	20
		たまねぎ	25

エネルギー 590kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.2g

●チリコンカン	20	こしょう	0.02
豚肉(ひき)	17	チリパウダー	0.25
だいず	50	水	15
たまねぎ	35		
トマト(缶)	15	●ごぼうソテー	
にんじん	0.2	ごぼう	25
にんにく	10	にんじん	10
マカロニ(シェリ)	8	スイートコーン(ホール)	5
米油	0.7	にんにく	0.1
小麦粉	2	米油	0.5
トマトケチャップ	4	しょうゆ	0.2
中濃ソース	2	塩	0.18
しょうゆ	1	こしょう	0.02
ワイン(赤)	0.5		
塩	0.6	●ぼんかん	1個

エネルギー 621kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g

●さばの甘酢あんかけ	50	にんじん	7
さば	2	塩	0.25
でんぶ	1	ごま油	0.3
米粉			
揚げ油(米油)	12	●茎わかめスープ	
ねぎ	0.3	もやし	20
しょうが	2	ねぎ	10
しょうゆ	2	にんじん	10
砂糖	2.5	茎わかめ	5
酢	0.2	しょうゆ	0.8
でんぶ	10	塩	0.6
水		こしょう	0.02
		ごま油	0.3
●ゆで野菜		チキンピヨ	20
キャベツ	35	水	105

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.8g

●ツナそぼろ	40	こまつな	9
まぐろ油漬(フレーク)	3	しょうゆ	2.5
凍り豆腐(細)	15	酒	1
にんじん	0.5	塩	0.5
しょうが	1.6	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ	1.4		
砂糖	1	●なます	
酒	3	だいこん	45
水		にんじん	4
		ゆず	0.5
		砂糖	1.7
		酢	2.5
		塩	0.4
		●白玉そう煮	
		しらたま(冷)	20
		なると	7
		さといも	20
		だいこん	15

エネルギー 616kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g

●すき焼き風煮	40	●きんぴら	40
牛肉	30	じゃがいも	7
焼き豆腐	30	にんじん	2
はくさい	25	ごま(白)	0.5
ねぎ	5	ごま油	2.4
えのきたけ	3	しょうゆ	1.1
しゅんぎく	15	砂糖	0.7
しらたき	0.7	みりん	0.5
米油	6	酒	
しょうゆ	2.2		
砂糖	1.2		
みりん	1.5		
酒			

エネルギー 629kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.4g

●春巻	60	塩	0.55
春巻		こしょう	0.02
揚げ油(米油)		ごま油	0.3
		でんぶ	3
●サンマー麺		豚ガラスープ	15
中華めん(冷)	30	水	110
豚肉(細)	20		
もやし	30		
にんじん	10		
ねぎ	10		
にら	5		
しょうが	0.5		
にんにく	0.1		
米油	0.7		
しょうゆ	5		

エネルギー 629kcal たんぱく質 24.6g 脂質 26.0g

●麻婆豆腐	120	トウバンジャン	0.3
豚肉(ひき)	20	ごま油	0.5
乾燥大豆(粒)	2	でんぶ	2
にんじん	20	水	20
ねぎ	15		
しょうが	1	●中華あえ	
にんにく	0.1	だいこん	45
米油	0.7	にんじん	5
トマトケチャップ	2	ごま(白)	2
砂糖	3	しょうゆ	2
砂糖	0.8	砂糖	0.9
淡色辛みそ	3	酢	2
赤色辛みそ	2	塩	0.16
テンメンジャン	1	ごま油	0.2

エネルギー 644kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.3g

●ひじきごはんの具	5	揚げ油(米油)	0.12
油揚げ	3	塩	
凍り豆腐(細)	10		
にんじん	2	●けんちん汁	
ひじき	2	木綿豆腐	20
ごま(白)	0.5	油揚げ	5
米油	3.5	さといも	10
しょうゆ	1.3	だいこん	20
砂糖	0.5	にんじん	12
みりん	10	ごぼう	8
水		こまつな	7
		ねぎ	5
		ごま油	0.5
		しょうゆ	3.5
		塩	0.35
		だし昆布・水	110
●魚のから揚げ			
スマルト	45		
でんぶ	2		
米粉	1		

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g

●ホワイトシチュー	25	こしょう	0.02
鶏肉	50	水	20
じゃがいも	60		
たまねぎ	15	●野菜ソテー	
にんじん	9	キャベツ	40
こまつな	0.7	にんじん	8
米油	2.5	にんにく	0.1
小麦粉	2.5	米油	0.5
マーガリン	25	塩	0.18
牛乳	25	こしょう	0.02
豆腐	15		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	2		
塩	0.7		

エネルギー 611kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.3g

●すいとん	13	●ぶどう豆	17
小麦粉	10	だいず	0.8
水	10	しょうゆ	4
豚肉	20	砂糖	0.05
じゃがいも	25	水	5
だいこん	15		
にんじん	10	●ごま塩	
ねぎ	9	ごま(黒)	2
ごまつな	3.5	塩	0.16
しょうゆ	1		
酒	0.4		
塩	120		
削り節・水			

エネルギー 586kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.3g

●炒り鶏	30	●かきたま汁	25
鶏肉	1	鶏卵	15
しょうゆ	1	絹ごし豆腐	10
酒	2.5	ねぎ	5
凍り豆腐	20	みずな	1
ごぼう	20	しょうゆ	0.7
にんじん	15	塩	1
こんにゃく	0.7	でんぶ	110
米油	3.5	削り節・水	
しょうゆ	1.5		
砂糖	0.8	●こんぶのつくだ煮	
削り節・水	2	糸昆布	2
		しょうゆ	2
		砂糖	1.4
		酢	0.5
		削り節・水	12

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.9g

●ぶりだいこん	35	●みそ汁	5
ぶり	70	油揚げ	20
だいこん	15	はくさい	9
ねぎ	1	ごまつな	5
しょうが	6	淡色辛みそ	2
しょうゆ	1.3	赤色辛みそ	110
砂糖	1	削り節・水	
みりん	1.5		
酒	10	●納豆	
削り節・水		納豆	30
		しょうゆ	1.6
		みりん	0.6
		削り節・水	1.6

エネルギー 602kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.0g

●とんかつ	50	●みそ汁	30
豚肉(切身)	0.2	だいこん	8
塩	0.02	にんじん	7
こしょう	8	ねぎ	6
小麦粉	10	淡色辛みそ	2
水	13	赤色辛みそ	120
パン粉		削り節・水	
揚げ油(米油)	2		
中濃ソース	2		
ウスターソース	40		
●ポイルドキャベツ			
キャベツ			

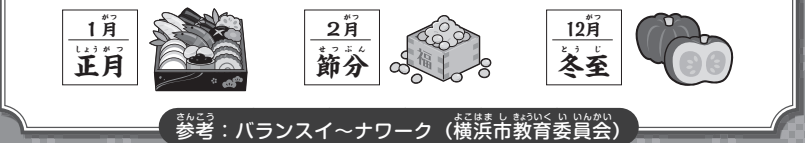
エネルギー 681kcal たんぱく質 25.9g 脂質 24.7g

●ボークカレー	20	塩	0.8
豚肉	50	水	80
じゃがいも	60		
たまねぎ	20	●ごま酢あえ	
にんじん	0.3	もやし	45
しょうが	0.1	にんじん	5
米油	0.7	ごま(白)	3
小麦粉	8	しょうゆ	1.8
マーガリン	7	砂糖	1
カレー粉	1	酢	2
トマトケチャップ	2	塩	0.1
中濃ソース	3		
しょうゆ	2	●ブルーはっこう乳	
		200ml	

エネルギー 676kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.8g

1月 日本の伝統的な食事

日本には季節の行事を食べ物で祝う「行事食」があります。「行事食」には、私たちがしあわせに暮らせるようにという願いが込められています。生活を豊かにする行事を大切にし、伝統的な行事食を楽しみましょう。給食では、1年を通してさまざまな行事食を取り入れています。



ほうれんそう

ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。ビタミンや鉄が豊富で、冬にとれるほうれんそうは特にビタミンCが豊富です。

葉の色が濃い緑色で、茎が太く、根元が赤いものを選ぶとよいです。



ノロウイルス感染を防ごう!

どうしたら防げるの?

- ごはんの前、トイレの後などは、石けんでよく手をあらおう。
- 中まで火が通ったものを食べよう。

症状がある時は?

- おう吐や下痢がはげしいときは、水分をとろう。
- つらい時は病院に行こう。
- よごれた所は、ウイルスをやっつけるために塩素系消毒剤や煮沸で消毒しよう。

参考: バランスイ〜ナワーク (横浜市教育委員会)

令和8年1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

感謝の気持ちをもって … 自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる
日本の伝統的な食事 … 日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

給食費に関するご案内

1月期の口座振替は1月29日(木)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



月

火

水

木

金

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です

★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。

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)

1月期	令和8年 1月29日(木)
2月期	// 3月2日(月)
3月期	// 3月30日(月)

※ 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お申込みいただけます。



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。ご協力をお願いいたします。

★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。

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

ファミリー料理教室の

③~⑥ 対象 ご案内

「魚料理に挑戦」

日時: 2月7日(土)

会場: 横浜市中央卸売市場本場調理室

※詳しくはこちらへ↓

主催: よこはま学校食育財団

主催: よこはま学校食育財団

13 むぎごはん りゅうにゅう さばのあますあんかけ ゆでやさい くわかめスープ

●さばの甘酢あんかけ	にんじん	7
さば	塩	0.25
でんぶん	ごま油	0.3
米粉		
揚げ油(米油)	●きんぴら	20
ねぎ	もやし	10
しょうが	にんじん	10
しょうゆ	さつま芋	5
砂糖	しょうゆ	0.8
酢	塩	0.6
でんぶん	ごま油	0.02
水	ごま油	0.3
	チキンブイヨン	20
●ゆで野菜	水	105
キャベツ		

エネルギー 604kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.8g

14 ごはん りゅうにゅう おやこに いそかあえ だいずとじゃこのりに

●親子煮	●磯香あえ	
鶏卵	キャベツ	50
鶏肉	きざみり	0.2
凍り豆腐	しょうゆ	2
じゃがいも	塩	0.15
たまねぎ		
にんじん	●だいずとじゃこのり	10
ほうれんそう	だいず(水煮)	3
しょうゆ	ちりめんじゃこ	2
砂糖	ごま(白)	2
みりん	米油	0.2
酒	しょうゆ	1
塩	砂糖	0.6
削り節・水	酒	1
	水	0.8

エネルギー 622kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.3g

15 むぎごはん りゅうにゅう ツナそぼろ しらたまそうに なます

●ツナそぼろ	ごま油	9
まぐろ油漬(フレーク)	しょうゆ	2.5
凍り豆腐(細)	酒	1
にんじん	塩	0.5
しょうが	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ		
砂糖	●なます	45
酒	だいこん	4
水	にんじん	0.5
	ゆず	0.5
●白玉そう煮	砂糖	1.7
しらたま(冷)	酢	2.5
なると	塩	0.4
さといも		
だいこん		

エネルギー 616kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g

16 ごはん りゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	トウバンジャン	0.3
木綿豆腐	ごま油	0.5
豚肉(ひき)	でんぶん	2
乾燥大豆(粒)	水	20
にんじん		
ねぎ	●中華あえ	45
しょうが	だいこん	5
にんにく	にんじん	2
米油	ごま(白)	2
トマトケチャップ	しょうゆ	2
しょうゆ	砂糖	0.9
砂糖	酢	2
淡色辛みそ	塩	0.16
赤色辛みそ	ごま油	0.2
テンメンジャン		

エネルギー 644kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.3g

19 ごはん りゅうにゅう ひじきごはんの具 さかなのからあげ けんちん汁

●ひじきごはんの具	揚げ油(米油)	0.12
油揚げ	塩	
凍り豆腐(細)		
にんじん	●けんちん汁	20
ひじき	木綿豆腐	5
ごま(白)	油揚げ	10
米油	さといも	20
しょうゆ	だいこん	12
砂糖	にんじん	8
みりん	ごぼう	7
水	ごま油	5
	ごま油	0.5
●魚のから揚げ	しょうゆ	3.5
スマルト	塩	0.35
でんぶん	だし昆布・水	110
米粉		

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g

20 はいがパン りゅうにゅう チリコンカーン ごぼうソテー ぼんかん

●チリコンカーン	ごしょう	0.02
豚肉(ひき)	チリパウダー	0.25
だいず	水	15
たまねぎ		
トマト(缶)	●ごぼうソテー	25
にんじん	ごぼう	10
にんにく	にんじん	10
マカロニ(シエル)	スイートコーン(ホール)	5
米油	にんにく	0.1
小麦粉	米油	0.5
トマトケチャップ	しょうゆ	0.2
中濃ソース	塩	0.18
しょうゆ	ごしょう	0.02
ワイン(赤)		
塩	●ぼんかん	1個

エネルギー 621kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g

21 むぎごはん りゅうにゅう ぶりだいこん みそしる なっとう

●ぶりだいこん	●みそ汁	
ぶり(角)	油揚げ	5
だいこん	はくさい	20
ねぎ	ごま油	9
しょうが	みずな	5
しょうゆ	しょうゆ	1
砂糖	塩	0.7
みりん	でんぶん	1
酒	削り節・水	110
削り節・水		
	●納豆	30
	納豆	1.6
	みりん	0.6
	削り節・水	1.6

エネルギー 602kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.0g

22 むぎごはん りゅうにゅう いりとり かきたまじる こんぶのつくだに

●炒り鶏	●かきたま汁	
鶏肉	鶏卵	25
しょうゆ	絹ごし豆腐	15
酒	ねぎ	10
凍り豆腐	みずな	5
ごぼう	しょうゆ	1
にんじん	塩	0.7
こんにゃく	でんぶん	1
米油	削り節・水	110
しょうゆ		
砂糖	●こんぶのつくだ煮	2
みりん	糸昆布	2
削り節・水	しょうゆ	2
	砂糖	1.4
	酢	0.5
	削り節・水	12

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.9g

23 ごはん りゅうにゅう すきやきふう きんぴら

●すき焼き風煮	●きんぴら	
牛肉	じゃがいも	40
焼き豆腐	にんじん	7
はくさい	ごま(白)	2
ねぎ	ごま油	0.5
えのきたけ	しょうゆ	2.4
しゅんぎく	砂糖	1.1
しらたき	みりん	0.7
米油	酒	0.5
しょうゆ		
砂糖		
みりん		
酒		

エネルギー 629kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.4g

26 ロールパン りゅうにゅう はるまき サンマーめん

●春巻	塩	0.55
春巻	ごしょう	0.02
揚げ油(米油)	ごま油	0.3
	でんぶん	3
●サンマー麺	豚ガラスープ	15
中華めん(冷)	水	110
豚肉(細)		
もやし		
にんじん		
ねぎ		
にら		
しょうが		
にんにく		
米油		
しょうゆ		

エネルギー 629kcal たんぱく質 24.6g 脂質 26.0g

27 ごはん りゅうにゅう すいとん ぶどうまめ ごましお

●すいとん	●ぶどう豆	
小麦粉	だいず	17
水	しょうゆ	0.8
豚肉	砂糖	4
じゃがいも	塩	0.05
だいこん	水	5
にんじん		
ねぎ	●ごま塩	2
ごま油	ごま(黒)	0.16
しょうゆ	塩	
酒		
塩		
削り節・水		

エネルギー 586kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.3g

28 ころパン りゅうにゅう ホワイトシチュー やさいソテー

●ホワイトシチュー	ごしょう	0.02
鶏肉	水	20
じゃがいも		
たまねぎ		
にんじん	●野菜ソテー	40
ごま油	キャベツ	8
米油	にんにく	0.1
小麦粉	米油	0.5
マーガリン	塩	0.18
牛乳	ごしょう	0.02
豆乳		
脱脂粉乳		
粉チーズ		
塩		

エネルギー 611kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.3g

29 はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーはっこうにゅう

●ポークカレー	塩	0.8
豚肉	水	80
じゃがいも		
たまねぎ		
しょうが	●ごますあえ	45
にんにく	にんじん	5
米油	ごま(白)	3
小麦粉	しょうゆ	1.8
マーガリン	砂糖	1
カレー粉	酢	2
トマトケチャップ	塩	0.1
中濃ソース		
しょうゆ	●ブルーはっこう乳	200ml

エネルギー 676kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.8g

30 ごはん りゅうにゅう とんカツ ボイルドキャベツ みそしる

●とんカツ	●みそ汁	
豚肉(切身)	だいこん	30
塩	にんじん	8
ごしょう	ねぎ	7
小麦粉	淡色辛みそ	6
水	赤色辛みそ	2
パン粉	削り節・水	120
揚げ油(米油)		
中濃ソース		
ウスターソース		
●ボイルドキャベツ		
キャベツ		

エネルギー 681kcal たんぱく質 25.9g 脂質 24.7g

1月 日本の伝統的な食事

日本には季節の行事を食べ物で祝う「行事食」があります。「行事食」には、私たちがしあわせに暮らせるようにという願いが込められています。生活を豊かにする行事を大切にし、伝統的な行事食を楽しみましょう。給食では、1年を通してさまざまな行事食を取り入れています。



ほうれんそう

ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。ビタミンや鉄が豊富で、冬にとれるほうれんそうは特にビタミンCが豊富です。葉の色が濃い緑色で、茎が太く、根元が赤いものを選ぶとよいです。



ノロウイルス感染を防ごう!

どうしたら防げるの? ●ごはんの前、トイレの後などは、石けんでよく手をあらおう。●中まで火が通ったものを食べよう。

症状がある時は? ●おう吐や下痢がはげしいときは、水分をとろう。●つらい時は病院に行こう。●よごれた所は、ウイルスをやっつけるために塩素系消毒剤や煮沸で消毒しよう。