

令和8年3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

楽しく会食 … これまでの給食の実践を生かし、和やかに会食することができる

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30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



月

火

水

木

金

バランスのよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。

一つの食べ物だけでは必要な栄養素をとることができないため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。3つのグループの食べ物を組み合わせて食べて、栄養バランスを整えましょう。

参考：バランスイ〜ネットワーク・給食指導の手引（横浜市教育委員会）

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるのもとになる



おもに体の調子を整えるのもとになる



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。

参考：和の行事を楽しむ絵本（永岡書店）

2 はいがごはん ギョウにゅう
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	0.3
豚肉(ひき)	でんぷん	2
乾燥大豆(粒)	水	20
にんじん		
ねぎ	●中華あえ	
しょうが	もやし	45
にんにく	にんじん	5
米油	ごま(白)	2
トマトケチャップ	しょうゆ	1.8
しょうゆ	砂糖	0.75
砂糖	酢	2
淡色辛みそ	塩	0.1
赤色辛みそ	ごま油	0.3
テンメンジャン	ラー油	0.1

エネルギー635kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.8g

3 はいがごはん ギョウにゅう
にくじゃが にびたし
だいすじょうのいりに

●肉じゃが	●煮びたし	
豚肉	もやし	50
じゃがいも	ごまつな	9
たまねぎ	削り節	0.3
にんじん	しょうゆ	2.2
しらたき		
米油	●だいすじょうの炒り煮	
しょうゆ	だいす	6
砂糖	ちりめんじゃこ	3
みりん	ごま(白)	2
酒	米油	0.2
塩	しょうゆ	1.3
水	砂糖	0.7
	酒	1
	水	1

エネルギー584kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.6g

4 ごはん ギョウにゅう
なのはなごはんのく(さげそぼろ) (たまごそぼろ)
すましじる

●栗の花ごはんの具(さげそぼろ)	●すまし汁	
さげ(フレーク)	絹ごし豆腐	15
凍り豆腐(細)	ねぎ	10
ごまつな	にんじん	7
にんじん	糸みつば	3
砂糖	しょうゆ	0.7
酒	塩	0.65
塩	削り節・だし昆布・水	120
水		
●栗の花ごはんの具(卵そぼろ)		
鶏卵		30
米油		0.5
砂糖		2
塩		0.03

エネルギー560kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.9g

5 ソフトフランスパン ギョウにゅう
スパゲティミートソース
キャベツサラダ ミックスフルーツ

●スパゲティミートソース	●キャベツサラダ	
スパゲティ	キャベツ	50
牛肉(ひき)	砂糖	0.8
たまねぎ	酢	1.5
トマト(缶)	塩	0.35
にんじん	黒こしょう	0.01
エリンギ		
セロリ	●ミックスフルーツ	
にんにく	黄桃(缶)	30
オリーブ油	パイナップル	20
トマトケチャップ	砂糖	1.5
中濃ソース	水	15
ワイン(赤)		
塩		
こしょう		

エネルギー615kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g

6 むぎごはん ギョウにゅう
いわしのかばやき
ごまじょうゆあえ さわにわん

●いわしのかば焼き	しょうゆ	1.8
いわし	塩	0.1
でんぷん		
米粉	●沢煮焼	
揚げ油(米油)	豚肉(細)	10
しょうが	だいこん	15
しょうゆ	にんじん	10
砂糖	ねぎ	10
みりん	みずな	8
でんぷん	えのきたけ	5
水	しょうが	0.3
	しょうゆ	1.5
	塩	0.65
	でんぷん	0.5
	削り節・だし昆布・水	120
	ごまつな	9
	ごま(白)	3

エネルギー583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.1g

9 ロールパン ギョウにゅう
ソースやきそば あますあえ
アップルコンポート

●ソース焼きそば	●甘酢あえ	
むし中華めん	だいこん	40
揚げ油(米油)	にんじん	8
豚肉	しょうゆ	3
キャベツ	砂糖	1.5
もやし	酢	3
たまねぎ	塩	0.1
にんじん		
にら	●アップルコンポート	
青のり		35
米油		
中濃ソース		
ウスターソース		
塩		
こしょう		

エネルギー610kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.2g

10 ごはん ギョウにゅう
さわらのあんかけ きんぴら
みそじる

●さわらのあんかけ	しょうゆ	1.5
さわら	砂糖	0.7
でんぷん	にんじん	0.5
米粉	水	1
揚げ油(米油)		
しょうゆ	●みそ汁	
砂糖	木綿豆腐	15
みりん	だいこん	20
でんぷん	ねぎ	10
水	わかめ(生)	2
	淡色辛みそ	5.5
	赤色辛みそ	2
	かたくちいわし・水	110
●きんぴら		
ごぼう		20
にんじん		10
ごま油		0.5

エネルギー602kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g

11 ごはん ギョウにゅう
さばのみそに いそかあえ
けんちんじる

●さばのみそ煮	●けんちん汁	
さば	木綿豆腐	15
しょうが	油揚げ	5
しょうゆ	だいこん	10
砂糖	にんじん	8
淡色辛みそ	ごぼう	8
赤色辛みそ	ねぎ	8
みりん	こんにゃく	5
酒	ごま油	0.5
水	しょうゆ	3.5
	塩	0.35
	削り節・だし昆布・水	110
●磯香あえ		
キャベツ		50
きざみのり		0.3
しょうゆ		2.1
塩		0.1

エネルギー618kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.9g

12 あげパン ギョウにゅう
やさいのスープに
しらぬひ チーズ

●あげパン	酒	1
コッパン	塩	0.8
揚げ油(米油)	黒こしょう	0.02
きな粉	チキンブイヨン	15
グラニュー糖	水	55
砂糖		
塩	●しらぬひ	1/4個
	●チーズ	15
●野菜のスープ煮		
豚肉(厚)		20
じゃがいも		50
たまねぎ		45
キャベツ		35
にんじん		15
しょうゆ		0.4

エネルギー624kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.9g

13 はいがごはん
ポークカレー ごますあえ
ブルーベリーはっごうにゅう

●ポークカレー	●ごますあえ	
豚肉	キャベツ	40
じゃがいも	にんじん	5
たまねぎ	ごま(白)	3
にんじん	ごま油	2.7
しょうが	砂糖	1.1
にんにく	酢	2.5
米油		
小麦粉	●ブルーベリーはっごう乳	200ml
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		
塩		
水		

エネルギー677kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g

16 せきはん ギョウにゅう
とりにくのあまからに おひたし
かきたまじる ごましお

●鶏肉の甘辛煮	●かきたま汁	
鶏肉(手羽元)	鶏卵	20
しょうが	ねぎ	10
にんにく	ごまつな	9
しょうゆ	えのきたけ	5
砂糖	しょうゆ	0.75
酢	酒	0.5
みりん	塩	0.7
酒	でんぷん	0.8
水	削り節・だし昆布・水	120
●おひたし	●ごま塩	
キャベツ	ごま(黒)	1.5
削り節	塩	0.1
しょうゆ		
塩		

エネルギー624kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.6g

17 はいがパン ギョウにゅう
チリコンカーン
じゃがいものソテー

●チリコンカーン	こしょう	0.02
豚肉(ひき)	チリパウダー	0.2
だいす	水	15
たまねぎ		
トマト(缶)	●じゃがいものソテー	
にんじん	じゃがいも	40
にんにく	しらたき	20
マカロニ(シエル)	米油	0.5
米油	しょうゆ	0.2
小麦粉	塩	0.25
トマトケチャップ	こしょう	0.01
中濃ソース		
しょうゆ		
ワイン(赤)		
塩		

エネルギー588kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.8g

18 むぎごはん ギョウにゅう
ひじきごはんのく
きびなごフライ ごじる

●ひじきごはんの具	●きびなごフライ	
油揚げ	きびなご(冷凍)	45
凍り豆腐(細)	揚げ油(米油)	
にんじん		
ひじき		
ごま(白)	●呉汁	
米油	木綿豆腐	15
しょうゆ	だいす	10
砂糖	だいこん	20
みりん	ねぎ	10
削り節・水	ごまつな	9
	淡色辛みそ	5.5
	赤色辛みそ	2
	削り節・水	110

エネルギー637kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.0g

3月の給食費の口座振替(お引落し)は30日です

令和7年度3月期 令和8年3月30日(月)
(振替日前日までに口座への入金をお願いします)

★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。

学校給食は皆さまが納付する給食費で食材を購買しています。ご協力をお願いいたします。
※なお、食材費が高騰していますが、横浜市が負担することで、給食費の値上げは行わずに対応しています。

令和8年度の小学校給食費は実質無償化となります。

国が新たに行う新制度(学校給食費の抜本的な負担軽減)に基づき対応するとともに、基準額を超過する部分については、本市が負担する予定です。詳細は、別途お知らせをご確認ください。
※令和8年度の予算が市会で議決されることを前提とします。

給食費のお問い合わせは、お近く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。

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紹介

2025年度は3年生以上を対象に「パン教室」「給食人気メニューを作ろう!(夏野菜カレー・チリコンカーン)」「魚料理に挑戦!(さばのみそ煮・いわしのつみれ汁)」、1年生と2年生を対象に「おやつ作り(黒みつかん・白玉ぜんざい)」を開催しました。
毎回多くのお申込みをいただいています。
料理教室の様子は、食育財団ホームページ「食育ひろば」をご覧ください。

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

令和8年3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

楽しく会食 … これまでの給食の実践を生かし、和やかに会食することができる

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30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



バランスのよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。

一つの食べ物だけでは必要な栄養素をとることができないため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。3つのグループの食べ物を組み合わせて食べて、栄養バランスを整えましょう。

参考：バランスイ〜ネットワーク・給食指導の手引（横浜市教育委員会）

おもにエネルギーのもとになる

ごはん パン 卵 とうもろこし じゃがいも

おもに体をつくるもとになる

肉 魚 卵 牛乳 豆 野菜

おもに体の調子を整えるもとになる

果物 野菜

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。

参考：和の行事を楽しむ絵本（永岡書店）

2 ごはん ぎゅうにゅう
なのはなごはんのく(さげそぼろ)(たまごそぼろ) すまし汁

●粟の花ごはんの具(さげそぼろ)	●すまし汁
さげ(フレーク) 25	絹ごし豆腐 15
凍り豆腐(細) 2	ねぎ 10
ごまつな 9	にんじん 7
にんじん 8	糸みつば 3
砂糖 0.3	しょうゆ 0.7
酒 1	塩 0.65
塩 0.15	削り節・だし昆布・水 120
水 5	
●粟の花ごはんの具(卵そぼろ)	
鶏卵 30	
米油 0.5	
砂糖 2	
塩 0.03	

エネルギー560kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.9g

3 はいがパン ぎゅうにゅう
チリコンカーン ジャがいものソテー

●チリコンカーン	こしょう 0.02	豚肉(ひき) 20	チリパウダー 0.2
だいず 17	水 15	たまねぎ 50	
にんじん 12		トマト(缶) 30	
ひじき 2		にんじん 15	●ジャがいものソテー
ごま(白) 2		しらたき 20	じゃがいも 40
米油 0.5		米油 0.5	しらたき 20
しょうゆ 3.6		しょうゆ 0.2	米油 0.5
ねぎ 1.4		塩 0.25	しょうゆ 0.2
みりん 0.4		こしょう 0.01	小麦粉 2
ごまつな 9			トマトケチャップ 4
水 12			中濃ソース 2
●ごまじょうゆあえ			しょうゆ 1
もやし 40			ワイン(赤) 0.5
ごま(白) 3			塩 0.5

エネルギー588kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.8g

4 むぎごはん ぎゅうにゅう
ひじきごはんのく きびなごフライ さじる

●ひじきごはんの具	●きびなごフライ
油揚げ 5	きびなご(冷凍) 45
凍り豆腐(細) 3	揚げ油(米油)
にんじん 12	
ひじき 2	●呉汁
ごま(白) 2	木綿豆腐 15
米油 0.5	だいず 10
しょうゆ 3.6	だいこん 20
砂糖 1.4	ねぎ 10
みりん 0.4	ごまつな 9
削り節・水 10	淡色辛みそ 5.5
	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

エネルギー637kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.0g

5 むぎごはん ぎゅうにゅう
いわしのかばやき こまじょうゆあえ さわにわん

●いわしのかば焼き	しょうゆ 1.8	●スライスミートソース	しょうゆ 0.1
いわし 2枚		スパゲティ 30	
でんぶん 2		牛肉(ひき) 20	
米油 1		たまねぎ 50	
揚げ油(米油) 0.6		トマト(缶) 30	
しょうが 3.4		にんじん 20	
砂糖 2.4		エリンギ 5	
みりん 0.7		セロリ 1.5	
でんぶん 0.3		にんにく 0.2	
水 12		オリーブ油 0.7	
●こまじょうゆあえ		トマトケチャップ 10	
もやし 40		中濃ソース 3	
ごま(白) 3		ワイン(赤) 1	
		塩 0.5	
		こしょう 0.02	

エネルギー583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.1g

6 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう
スパゲティミートソース キャベツサラダ ミックスフルーツ

●スパゲティミートソース	●キャベツサラダ
スパゲティ 30	キャベツ 50
牛肉(ひき) 20	砂糖 0.8
たまねぎ 50	酢 1.5
トマト(缶) 30	塩 0.35
にんじん 20	黒こしょう 0.01
エリンギ 5	
セロリ 1.5	●ミックスフルーツ
にんにく 0.2	黄桃(缶) 30
オリーブ油 0.7	パイナップル(缶) 20
トマトケチャップ 10	砂糖 1.5
中濃ソース 3	水 15
ワイン(赤) 1	
塩 0.5	
こしょう 0.02	

エネルギー615kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g

9 ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに いそかあえ けんちん汁

●さばのみそ煮	●けんちん汁
さば 60	木綿豆腐 15
しょうが 1.2	油揚げ 5
しょうゆ 0.8	だいこん 10
砂糖 3.3	にんじん 8
淡色辛みそ 2.8	ごぼう 8
赤色辛みそ 2	ねぎ 8
みりん 1.8	こんにゃく 5
酒 1	ごま油 0.5
水 10	しょうゆ 3.5
●磯香あえ	塩 0.35
キャベツ 50	削り節・だし昆布・水 110
きざみり 0.3	
しょうゆ 2.1	
塩 0.1	

エネルギー618kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.9g

10 はいがごはん ぎゅうにゅう
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	●ごますあえ
豚肉 20	キャベツ 40
じゃがいも 50	にんじん 5
たまねぎ 60	ごま(白) 3
にんじん 20	しょうゆ 2.7
しょうが 0.5	砂糖 1.1
にんにく 0.2	酢 2.5
米油 0.7	
小麦粉 8	●ブルーンはっこう乳
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 2	
しょうゆ 2	
塩 0.8	
水 80	

エネルギー677kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g

11 ごはん ぎゅうにゅう
さわらのあんかけ きんぴら みそしる

●さわらのあんかけ	しょうゆ 1.5	●みそ汁	しょうゆ 0.7
さわら 50	砂糖 0.7	木綿豆腐 15	だいこん 20
でんぶん 1.6	酒 0.5	ねぎ 10	わかめ(生) 2
米粉 0.8	水 1	淡色辛みそ 5.5	赤色辛みそ 2
揚げ油(米油) 2.7		がたくちゆい・水 110	
しょうゆ 0.24			
でんぶん 0.24			
水 10			
●きんぴら			
ごぼう 20			
にんじん 10			
ごま油 0.5			

エネルギー602kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g

12 はいがごはん ぎゅうにゅう
にくじゃが にびたし だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	●煮びたし
豚肉 20	もやし 50
じゃがいも 65	ごまつな 9
たまねぎ 55	削り節 0.3
にんじん 15	しょうゆ 2.2
しらたき 30	
米油 0.7	●だいずとじゃこの炒り煮
しょうゆ 5	だいず 6
砂糖 2	ちりめんじゃこ 3
みりん 1	ごま(白) 2
酒 1.5	米油 0.2
塩 0.1	しょうゆ 1.3
水 5	砂糖 0.7
	酒 1
	水 1

エネルギー584kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.6g

13 ロールパン ぎゅうにゅう
ソースやきそば あますあえ アップルコンポート

●ソース焼きそば	●甘酢あえ
おし中華めん 45	だいこん 40
揚げ油(米油) 15	にんじん 8
豚肉 15	しょうゆ 3
キャベツ 50	砂糖 1.5
もやし 40	酢 3
たまねぎ 30	塩 0.1
にんじん 15	
にら 5	●アップルコンポート
青のり 0.2	35
米油 0.7	
中濃ソース 4	
ウスターソース 8	
塩 0.4	
こしょう 0.02	

エネルギー610kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.2g

16 はいがごはん ぎゅうにゅう
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 120	ごま油 0.3
豚肉(ひき) 15	でんぶん 2
乾燥大豆(粒) 2.5	水 20
にんじん 20	
ねぎ 15	●中華あえ
しょうが 1	もやし 45
にんにく 0.3	にんじん 5
米油 0.7	ごま(白) 2
トマトケチャップ 2	しょうゆ 1.8
しょうゆ 3	砂糖 0.75
砂糖 0.6	酢 2
淡色辛みそ 2	塩 0.1
赤色辛みそ 2	ごま油 0.3
テンメンジャン 1	ラー油 0.1

エネルギー635kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.8g

17 あげパン ぎゅうにゅう
やさいのスープに しらぬみ チーズ

●あげパン	酒 1	●野菜のスープ煮	しょうゆ 0.4
コッパン 60	塩 0.8	豚肉(厚) 20	
揚げ油(米油) 3	黒こしょう 0.02	じゃがいも 50	
きな粉 3	チキンブイオン 15	たまねぎ 45	
グラニュー糖 3	水 55	キャベツ 35	
砂糖 2		にんじん 15	
塩 0.01		しょうゆ 0.4	
●しらぬみ			
1/4個			
●チーズ			
15			

エネルギー624kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.9g

18 せきはん ぎゅうにゅう
とりにくのあまからに おひたし かきたま汁

●鶏肉の甘辛煮	●かきたま汁
鶏肉(手羽元) 2本	鶏卵 20
しょうが 1	ねぎ 10
にんにく 0.2	ごまつな 9
しょうゆ 4.3	えのきたけ 5
砂糖 2.2	しょうゆ 0.75
酢 3.5	酒 0.5
みりん 1	塩 0.7
酒 1.5	でんぶん 0.8
水 5	削り節・だし昆布・水 120
●おひたし	
キャベツ 45	●ごま塩
削り節 0.2	ごま(黒) 1.5
しょうゆ 1.3	塩 0.1
塩 0.1	

エネルギー624kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.6g

3月の給食費の口座振替(お引落し)は30日です

令和7年度3月期 令和8年3月30日(月)

(振替日前日までに口座への入金をお願いします)

★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。

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。

※なお、食材費が高騰していますが、横浜市が負担することで、給食費の値上げは行わずに対応しています。

令和8年度の小学校給食費は実質無償化となります。

国が新たに行う新制度(学校給食費の抜本的な負担軽減)に基づき対応するとともに、基準額を超過する部分については、本市が負担する予定です。詳細は、別途お知らせをご確認ください。

※令和8年度の予算が市会で議決されることを前提とします。

給食費のお問合せは、お近く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。

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紹介

2025年度は3年生以上を対象に「パン教室」「給食人気メニューを作ろう!(夏野菜カレー・チリコンカーン)」「魚料理に挑戦!(さばのみそ煮・いわしのつみれ汁)」、1年生と2年生を対象に「おやつ作り(黒みつかん・白玉ぜんざい)」を開催しました。

毎回多くのお申込みをいただいています。料理教室の様子は、食育財団ホームページ「食育ひろば」をご覧ください。

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

令和8年3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

楽しく会食 … これまでの給食の実践を生かし、和やかに会食することができる

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30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



月

火

水

木

金

バランスのよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。

一つの食べ物だけでは必要な栄養素をとることができないため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。3つのグループの食べ物を組み合わせて食べて、栄養バランスを整えましょう。



参考：バランスイ〜ネットワーク・給食指導の手引（横浜市教育委員会）

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる



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。



参考：和の行事を楽しむ絵本（永岡書店）

2 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちん汁

さばのみそ煮	さば 60	木綿豆腐 15
	しょうが 1.2	油揚げ 5
	しょうゆ 0.8	だいこん 10
	砂糖 3.3	にんじん 8
	淡色辛みそ 2.8	ごぼう 8
	赤色辛みそ 2	ねぎ 8
	みりん 1.8	こんにゃく 5
	酒 1	ごま油 0.5
	水 10	しょうゆ 3.5
		塩 0.35
		削り節・だし昆布・水 110
●磯香あえ	キャベツ 50	
	きざみのり 0.3	
	しょうゆ 2.1	
	塩 0.1	

エネルギー618kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.9g

3 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	豚肉 20	●ごますあえ	キャベツ 40
	じゃがいも 50		にんじん 5
	たまねぎ 60		ごま(白) 3
	にんじん 20		しょうゆ 2.7
	しょうが 0.5		砂糖 1.1
	にんにく 0.2		酢 2.5
	米油 0.7		
	小麦粉 8	●ブルーンはっこう乳	200ml
	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 2		
	塩 0.8		
	水 80		

エネルギー677kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g

4 あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに しらぬひ チーズ

●あげパン	酒 1	●しらぬひ	1/4個
コッパン 60	塩 0.8		
揚げ油(米油) 2	黒こしょう 0.02		
きな粉 3	チキンブイヨン 15		
グラニュー糖 3	水 55		
砂糖 2			
塩 0.01			
●野菜のスープ煮	●チーズ	15	
豚肉(厚) 20			
じゃがいも 50			
たまねぎ 45			
キャベツ 35			
にんじん 15			
しょうゆ 0.4			

エネルギー624kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.9g

5 ごはん ぎゅうにゅう なほなほのく(さけそぼろ) (たまごそぼろ) すまし汁

●菜の花ごはんの具(さけそぼろ)	さけ(フレーク) 25	●すまし汁	絹ごし豆腐 15
	凍り豆腐(細) 2		ねぎ 10
	ごまつな 9		にんじん 7
	にんじん 8		糸みつば 3
	砂糖 0.3		しょうゆ 0.7
	酒 1		塩 0.65
	塩 0.15		削り節・だし昆布・水 120
	水 5		
●菜の花ごはんの具(たまごそぼろ)	鶏卵 30		
	米油 0.5		
	砂糖 2		
	塩 0.03		

エネルギー560kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.9g

6 むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく きびなごフライ ごじる

●ひじきごはんの具	油揚げ 5	●きびなごフライ	きびなご(冷凍) 45
	凍り豆腐(細) 3		揚げ油(米油)
	にんじん 12		
	ひじき 2		
	ごま(白) 2	●具汁	木綿豆腐 15
	米油 0.5		だいず 10
	しょうゆ 3.6		だいこん 20
	砂糖 1.4		ねぎ 10
	みりん 0.4		ごまつな 9
	削り節・水 10		淡色辛みそ 5.5
			赤色辛みそ 2
			削り節・水 110

エネルギー637kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.0g

9 ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ きんぴら みそしる

●さわらのあんかけ	しょうゆ 1.5	●みそ汁	木綿豆腐 15
	砂糖 0.7		だいこん 20
	でんぷん 1.6		ねぎ 10
	米粉 0.8		わかめ(生) 2
	揚げ油(米油) 2.7		淡色辛みそ 5.5
	しょうゆ 2		赤色辛みそ 2
	砂糖 2		かたくちいわし・水 110
	みりん 0.9		
	でんぷん 0.24		
	水 10		
●きんぴら	ごぼう 20		
	にんじん 10		
	ごま油 0.5		

エネルギー602kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g

10 はいがごはん ぎゅうにゅう にくじゃが にびたし だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	豚肉 20	●煮びたし	もやし 50
	じゃがいも 65		ごまつな 9
	たまねぎ 55		削り節 0.3
	にんじん 15		しょうゆ 2.2
	しらたき 30	●だいずとじゃこの炒り煮	だいず 6
	米油 0.7		ちりめんじゃこ 3
	しょうゆ 5		ごま(白) 2
	砂糖 2		米油 0.2
	みりん 1		しょうゆ 1.3
	酒 1.5		砂糖 0.7
	塩 0.1		酒 1
	水 5		水 1

エネルギー584kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.6g

11 ロールパン ぎゅうにゅう ソース焼きそば あますあえ アップルコンポート

●ソース焼きそば	むし中華めん 45	●甘酢あえ	だいこん 40
	揚げ油(米油) 15		にんじん 8
	豚肉 15		しょうゆ 3
	キャベツ 50		砂糖 1.5
	もやし 40		酢 3
	たまねぎ 30		塩 0.1
	にんじん 15	●アップルコンポート	
	にら 5		35
	青のり 0.2		
	米油 0.7		
	中濃ソース 4		
	ウスターソース 8		
	塩 0.4		
	こしょう 0.02		

エネルギー610kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.2g

12 せきはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに おひたし かきたまじる ごましお

●鶏肉の甘辛煮	鶏肉(手羽元) 2本	●かきたま汁	鶏卵 20
	しょうが 1		ねぎ 10
	にんにく 0.2		ごまつな 9
	しょうゆ 4.3		えのきたけ 5
	砂糖 2.2		しょうゆ 0.75
	酢 3.5		酒 0.5
	みりん 1		塩 0.7
	酒 1.5		でんぷん 0.8
	水 5		削り節・だし昆布・水 120
●おひたし	キャベツ 45	●ごま塩	ごま(黒) 1.5
	削り節 0.2		塩 0.1
	しょうゆ 1.3		
	塩 0.1		

エネルギー624kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.6g

13 はいがごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ

●麻婆豆腐	木綿豆腐 120	トウモロコシ 0.3	
	豚肉(ひき) 15	ごま油 0.3	
	乾燥大豆(粒) 2.5	でんぷん 2	
	にんじん 20	水 20	
	ねぎ 15		
	しょうが 1	●中華あえ	もやし 45
	にんにく 0.3		にんじん 5
	米油 0.7		ごま(白) 2
	トマトケチャップ 2		しょうゆ 1.8
	しょうゆ 3		砂糖 0.75
	砂糖 0.6		酢 2
	淡色辛みそ 2		塩 0.1
	赤色辛みそ 2		ごま油 0.3
	テンメンジャン 1		ラー油 0.1

エネルギー635kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.8g

16 はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー

●チリコンカーン	ごしょう 0.02	
豚肉(ひき) 20	チリパウダー 0.2	
だいず 17	水 15	
たまねぎ 50		
トマト(缶) 30	●じゃがいものソテー	じゃがいも 40
にんじん 15		しょうゆ 20
にんにく 0.2		しらたき 20
マカロニ(シェル) 8		米油 0.5
米油 0.7		しょうゆ 0.2
小麦粉 2		塩 0.25
トマトケチャップ 4		ごしょう 0.01
中濃ソース 2		
しょうゆ 1		
ワイン(赤) 0.5		
塩 0.5		

エネルギー588kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.8g

17 むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかば焼き いわしのかばやき ごまじょうゆあえ さわにわん

●いわしのかば焼き	しょうゆ 1.8	
いわし 2枚	塩 0.1	
でんぷん 2	●沢煮焼	豚肉(細) 10
米粉 1		だいこん 15
揚げ油(米油) 1		にんじん 10
しょうが 0.6		ねぎ 10
しょうゆ 3.4		みずな 8
砂糖 2.4		えのきたけ 5
みりん 0.7		しょうが 0.3
でんぷん 0.3		しょうゆ 1.5
水 12		塩 0.65
●ごまじょうゆあえ	もやし 40	でんぷん 0.5
	ごまつな 9	削り節・だし昆布・水 120
	ごま(白) 3	

エネルギー583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.1g

18 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース キャベツサラダ ミックスフルーツ

●スパゲティミートソース	スパゲティ 30	●キャベツサラダ	キャベツ 50
	牛肉(ひき) 20		砂糖 0.8
	たまねぎ 50		酢 1.5
	トマト(缶) 30		塩 0.35
	にんじん 20		黒こしょう 0.01
	エリンギ 5		
	セロリ 1.5	●ミックスフルーツ	黄桃(缶) 30
	にんにく 0.2		パイナップル(缶) 20
	オリーブ油 0.7		砂糖 1.5
	トマトケチャップ 10		水 15
	中濃ソース 3		
	ワイン(赤) 1		
	塩 0.5		
	こしょう 0.02		

エネルギー615kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g

3月の給食費の口座振替(お引落し)は30日です

令和7年度3月期 令和8年3月30日(月)

★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。

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。

※なお、食材費が高騰していますが、横浜市が負担することで、給食費の値上げは行わずに対応しています。

令和8年度の小学校給食費は実質無償化となります。

国が新たに行う新制度(学校給食費の抜本的な負担軽減)に基づき対応するとともに、基準額を超過する部分については、本市が負担する予定です。詳細は、別途お知らせをご確認ください。

※令和8年度の予算が市会で議決されることを前提とします。

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。

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紹介

2025年度は3年生以上を対象に「パン教室」「給食人気メニューを作ろう!(夏野菜カレー・チリコンカーン)」「魚料理に挑戦!(さばのみそ煮・いわしのつみれ汁)」、1年生と2年生を対象に「おやつ作り(黒みつかん・白玉ぜんざい)」を開催しました。

毎回多くのお申込みをいただいています。料理教室の様子は、食育財団ホームページ「食育ひろば」をご覧ください。

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

令和8年3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

楽しく会食 … これまでの給食の実践を生かし、和やかに会食することができる

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30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



月

火

水

木

金

バランスのよい食事

食べ物にはそれぞれ違った栄養素がふくまれ、体にとって大切な働きをします。

一つの食べ物だけでは必要な栄養素をとることができないため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。3つのグループの食べ物を組み合わせて食べて、栄養バランスを整えましょう。

参考：バランスイ〜ネットワーク・給食指導の手引（横浜市教育委員会）

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるのもとになる



おもに体の調子を整えるのもとになる



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。

参考：和の行事を楽しむ絵本（永岡書店）

2 ロールパン ギョウザにゅう スープやきそば あますあえ アップルコンポート

●ソース焼きそば	●甘酢あえ
むし中華めん 45	だいごん 40
揚げ油(米油) 8	にんじん 8
豚肉 15	しょうゆ 3
キャベツ 50	砂糖 1.5
もやし 40	酢 3
たまねぎ 30	塩 0.1
にんじん 15	
にら 5	●アップルコンポート
青のり 0.2	
米油 0.7	
中濃ソース 4	
ウスターソース 8	
塩 0.4	
こしょう 0.02	

エネルギー610kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.2g

3 ごはん ギョウザにゅう なのはなごはんにく(さげそぼろ)(たまごそぼろ) すまし汁

●粟の花ごはんにく(さげそぼろ)	●すまし汁
さげ(フレーク) 25	絹ごし豆腐 15
凍り豆腐(細) 2	ねぎ 10
こまつな 9	にんじん 7
にんじん 8	糸みつば 3
砂糖 0.3	しょうゆ 0.7
酒 1	塩 0.65
塩 0.15	削り節・だし昆布・水 120
水 5	
●粟の花ごはんにく(たまごそぼろ)	
鶏卵 30	
米油 0.5	
砂糖 2	
塩 0.03	

エネルギー560kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.9g

4 ごはん ギョウザにゅう さばのみそに いそかあえ けんちん汁

●さばのみそ煮	●けんちん汁
さば 60	木綿豆腐 15
しょうが 1.2	油揚げ 5
しょうゆ 0.8	だいごん 10
砂糖 3.3	にんじん 8
淡色辛みそ 2.8	ごぼう 8
赤色辛みそ 2	ねぎ 8
みりん 1.8	こんにゃく 5
酒 1	ごま油 0.5
水 10	しょうゆ 3.5
	塩 0.35
	削り節・だし昆布・水 110
●磯香あえ	
キャベツ 50	
きざみり 0.3	
しょうゆ 2.1	
塩 0.1	

エネルギー618kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.9g

5 あげパン ギョウザにゅう やさいのスープに しらぬひ チーズ

●あげパン	酒 1
コッパン 60	塩 0.8
揚げ油(米油) 8	黒こしょう 0.02
きな粉 3	チキンブイオン 15
グラニュー糖 3	水 55
砂糖 2	
塩 0.01	●しらぬひ 1/4個
	●チーズ 15
●野菜のスープ煮	
豚肉(厚) 20	
じゃがいも 50	
たまねぎ 45	
キャベツ 35	
にんじん 15	
しょうゆ 0.4	

エネルギー624kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.9g

6 ごはん ギョウザにゅう さわらのあんかけ きんぴら みそ汁

●さわらのあんかけ	しょうゆ 1.5
さわら 50	砂糖 0.7
でんぶん 1.6	酒 0.5
米粉 0.8	水 1
揚げ油(米油) 2.7	●みそ汁
しょうゆ 2	木綿豆腐 15
砂糖 2	だいごん 20
みりん 0.9	にんじん 10
でんぶん 0.24	ねぎ 10
水 10	わかめ(生) 2
	淡色辛みそ 5.5
●きんぴら	赤色辛みそ 2
ごぼう 20	かたくちいし・水 110
にんじん 10	
ごま油 0.5	

エネルギー602kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g

9 はいがごはん ギョウザにゅう 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 120	ごま油 0.3
豚肉(ひき) 15	でんぶん 2
乾燥大豆(粒) 2.5	水 20
にんじん 20	
ねぎ 15	●中華あえ
しょうが 1	もやし 45
にんにく 0.3	にんじん 5
米油 0.7	ごま(白) 2
トマトケチャップ 2	しょうゆ 1.8
しょうゆ 3	砂糖 0.75
砂糖 0.6	酢 2
淡色辛みそ 2	塩 0.1
赤色辛みそ 2	ごま油 0.3
テンメンジャン 1	ラー油 0.1

エネルギー635kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.8g

10 はいがパン ギョウザにゅう チリコンカーン ジャがいものソテー

●チリコンカーン	こしょう 0.02
豚肉(ひき) 20	チリパウダー 0.2
だいず 17	水 15
たまねぎ 50	
トマト(缶) 30	●じゃがいものソテー
にんじん 15	じゃがいも 40
にんにく 0.2	しらたき 20
マカロニ(シエル) 8	米油 0.5
米油 0.7	しょうゆ 0.2
小麦粉 2	塩 0.25
トマトケチャップ 4	こしょう 0.01
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
ワイン(赤) 0.5	
塩 0.5	

エネルギー588kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.8g

11 むぎごはん ギョウザにゅう ひじきごはんのく きびなごフライ さじる

●ひじきごはんの具	●きびなごフライ
油揚げ 5	きびなご(冷凍) 45
凍り豆腐(細) 3	揚げ油(米油) 15
にんじん 12	
ひじき 2	●呉汁
ごま(白) 2	木綿豆腐 15
米油 0.5	だいず 10
しょうゆ 3.6	だいごん 20
砂糖 1.4	ねぎ 10
みりん 0.4	こまつな 9
削り節・水 10	淡色辛みそ 5.5
	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

エネルギー637kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.0g

12 ソフトフランスパン ギョウザにゅう スパゲティミートソース キャベツサラダ ミックスフルーツ

●スパゲティミートソース	●キャベツサラダ
スパゲティ 30	キャベツ 50
牛肉(ひき) 20	砂糖 0.8
たまねぎ 50	酢 1.5
トマト(缶) 30	塩 0.35
にんじん 20	黒こしょう 0.01
エリンギ 5	●ミックスフルーツ
セロリ 1.5	黄桃(缶) 30
にんにく 0.2	パイ(缶) 20
オリーブ油 0.7	砂糖 1.5
トマトケチャップ 10	水 15
中濃ソース 3	
ワイン(赤) 1	
塩 0.5	
こしょう 0.02	

エネルギー615kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g

13 はいがごはん ギョウザにゅう にくじゃが にひたし だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	●煮びたし
豚肉 20	もやし 50
じゃがいも 65	こまつな 9
たまねぎ 55	削り節 0.3
にんじん 15	しょうゆ 2.2
しらたき 30	
米油 0.7	●だいずとじゃこの炒り煮
しょうゆ 5	だいず 6
砂糖 2	ちりめんじゃこ 3
みりん 1	ごま(白) 2
酒 1.5	米油 0.2
塩 0.1	しょうゆ 1.3
水 5	砂糖 0.7
	酒 1
	水 1

エネルギー584kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.6g

16 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	●ごますあえ
豚肉 20	キャベツ 40
じゃがいも 50	にんじん 5
たまねぎ 60	ごま(白) 3
にんじん 20	しょうゆ 2.7
しょうが 0.5	砂糖 1.1
にんにく 0.2	酢 2.5
米油 0.7	
小麦粉 8	●ブルーンはっこう乳
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 2	
しょうゆ 2	
塩 0.8	
水 80	

エネルギー677kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g

17 せきはん ギョウザにゅう とりにくのあまからに おひたし かきたまじる ごましお

●鶏肉の甘辛煮	●かきたま汁
鶏肉(手羽元) 2本	鶏卵 20
しょうが 1	ねぎ 10
にんにく 0.2	こまつな 9
しょうゆ 4.3	えのきたけ 5
砂糖 2.2	しょうゆ 0.75
酢 3.5	酒 0.5
みりん 1	塩 0.7
酒 1.5	でんぶん 0.8
水 5	削り節・だし昆布・水 120
●おひたし	●ごま塩
キャベツ 45	ごま(黒) 1.5
削り節 0.2	塩 0.1
しょうゆ 1.3	
塩 0.1	

エネルギー624kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.6g

18 むぎごはん ギョウザにゅう いわしのかば焼き いわしのかばやき ごまじょうゆあえ さわにわん

●いわしのかば焼き	しょうゆ 1.8
いわし 2枚	塩 0.1
でんぶん 2	
米粉 1	●沢煮焼
揚げ油(米油) 1	豚肉(細) 10
しょうが 0.6	だいごん 15
しょうゆ 3.4	にんじん 10
砂糖 2.4	ねぎ 10
みりん 0.7	みずな 8
でんぶん 0.3	えのきたけ 5
水 12	しょうが 0.3
	しょうゆ 1.5
●ごまじょうゆあえ	塩 0.65
もやし 40	でんぶん 0.5
こまつな 9	削り節・だし昆布・水 120
ごま(白) 3	

エネルギー583kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.1g

3月の給食費の口座振替(お引落し)は 30日です



令和7年度3月期 令和8年3月30日(月)

(振替日前日までに口座へのお金をお願いします)

★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。

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。

※なお、食材費が高騰していますが、横浜市が負担することで、給食費の値上げは行わずに対応しています。

令和8年度の小学校給食費は実質無償化となります。

国が新たに行う新制度(学校給食費の抜本的な負担軽減)に基づき対応するとともに、基準額を超過する部分については、本市が負担する予定です。詳細は、別途お知らせをご確認ください。

※令和8年度の予算が市会で議決されることを前提とします。

給食費のお問合せは、お近く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。

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紹介

2025年度は3年生以上を対象に「パン教室」「給食人気メニューを作ろう!(夏野菜カレー・チリコンカーン)」「魚料理に挑戦!(さばのみそ煮・いわしのつみれ汁)」、1年生と2年生を対象に「おやつ作り(黒みつかん・白玉ぜんざい)」を開催しました。

毎回多くのお申込みをいただいています。料理教室の様子は、食育財団ホームページ「食育ひろば」をご覧ください。



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

