

食に関する 指導のねらい

協力して食事の場づくり...進んで食事の場をつくることのできる 元気のでる黄の食べ物...元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内

9月期の口座振替は9月29日(水)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

(公財)よこはま学校食育財団ホームページ https://ygs.or.jp



エネルギーのもとになる黄の食べ物



食べ物は、体の中の働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

水

Table 1: 1 はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ. Lists ingredients like pork, soy sauce, and seaweed with their respective amounts.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

木

Table 2: 2 丸パン 牛乳 魚フライ ラトウイユ クリームスープ. Lists ingredients like fish, potatoes, and cream soup.

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

金

Table 3: 3 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし. Lists ingredients like beef, potatoes, and cabbage salad.

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

月

火

Table 6: 6 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ とうがんのすまし汁. Lists ingredients like salmon, soy sauce, and sesame dressing.

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

Table 7: 7 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 ぶどう汁. Lists ingredients like pork, beans, and grape juice.

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

Table 8: 8 ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ じゃがいものソテー 野菜スープ. Lists ingredients like potatoes, meat, and vegetable soup.

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

Table 9: 9 にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 すまし汁. Lists ingredients like carrots, soybean paste, and dashi.

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

Table 10: 10 ナン 牛乳 コーヒー Beans シチュー コーンサラダ 黄桃コンポート. Lists ingredients like corn, coffee, and peach compote.

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

Table 13: 13 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁. Lists ingredients like tuna, soy sauce, and cucumber.

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

Table 14: 14 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ 月見汁. Lists ingredients like wheat, meat, and moon-viewing soup.

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

Table 15: 15 麦ごはん 牛乳 麻婆なす にらたまスープ. Lists ingredients like wheat, eggplant, and leek soup.

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

Table 16: 16 はいがパン 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ. Lists ingredients like pork, chili con carne, and hijiki salad.

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

Table 17: 17 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆. Lists ingredients like pork, vegetables, ginger, miso soup, and natto.

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

献立表の見方: Information about the menu table, including serving sizes and school events.

Table 21: 21 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁. Lists ingredients like salmon, soybean paste, and miso soup.

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

Table 22: 22 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう. Lists ingredients like tuna, vegetable soup, and grapes.

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

塩 古代の塩「藻塩焼き」: Article about traditional salt and 'Mozu Shioyaki'.

Table 24: 24 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳. Lists ingredients like pork, curry, sesame dressing, and blueberry milk.

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

Table 27: 27 チーズパン 牛乳 สปาゲティマトソース 野菜サラダ ミックスフルーツ. Lists ingredients like cheese, spaghetti sauce, and mixed fruits.

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

Table 28: 28 ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレープゼリー. Lists ingredients like beef, egg, tomato soup, and grape jelly.

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

Table 29: 29 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁. Lists ingredients like cod, tempura, and soybean paste.

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

Table 30: 30 麦ごはん 牛乳 豆じゃが かりしじょうゆあえ. Lists ingredients like wheat, soybean paste, and soybean dressing.

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g

塩 現代の塩 「イオン交換膜製塩法」: Article about modern salt production methods.

