

食に関する指導のねらい

寒さに負けない食事……寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
自分の体にあった食事の量……自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる

給食費に関するご案内
2月期の口座振替は2月28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
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ
https://ygs.or.jp

親子料理教室のご案内
魚料理に挑戦
開催日 3月4日(土)
会場 横浜市中央卸売市場本場調理室

寒さに負けない食事～抵抗力を高めよう～
炭水化物
たんぱく質
ビタミンA
ビタミンC

水
1 ごはん 牛乳 煮魚 揚げだいたず 豚汁

木
2 はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 黒みつかん

金
3 ごはん 牛乳 春巻 肉だんごとはくさいのスープ グレープゼリー

月

火

6 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご

7 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

8 麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 メヒカリフライ 呉汁

9 食パン 牛乳 イタリアンペースト 野菜のスープ煮 いよかん

10 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいたずとじゃこの炒り煮

13 麦ごはん 牛乳
生揚げとだいごんの煮物
ごまじょうゆあえ 納豆

●生揚げとだいごんの煮物	●ごまじょうゆあえ
生揚げ 40	キャベツ 45
しょうゆ 2.5	ごま(白) 3
砂糖 2	しょうゆ 2
水 8	塩 0.1
豚肉 20	
こんにんじん 70	●納豆
こまつな 15	納豆 30
しょうゆ 9	しょうゆ 1.6
しょうが 0.3	みりん 0.6
こんにんやく 20	削り節・水 1.6
米油 0.7	
しょうゆ 2.8	
みりん 1.8	
塩 0.3	
削り節・水 10	

エネルギー 655kcal たんぱく質 28.0g

14 ごはん 牛乳
白身魚のチリソース
ゆで野菜 中華スープ

●白身魚のチリソース	キャベツ 20	●中華スープ
メルルーサ(角) 50	キャベツ 0.2	鶏卵 25
凍り豆腐 3	ごま油 0.2	たまねぎ 20
でんぶん 5.5		スイートコーン(ホール) 15
揚げ油(米油) 12		こまつな 9
ねぎ 12		しょうゆ 0.7
にんにく 0.4		酒 0.5
しょうが 0.4		塩 0.8
米油 0.3		しょうゆ 0.02
トマトケチャップ 7		ごま油 0.2
しょうゆ 1		でんぶん 0.3
砂糖 0.4		豚ガラスープ 15
トウバンジャン 0.08		水 105
でんぶん 0.2		
水 15		
		●ゆで野菜
		もやし 35

エネルギー 616kcal たんぱく質 27.0g

15 はいがパン 牛乳
カレービーンズシチュー
コーンサラダ いよかん

●カレービーンズシチュー	●コーンサラダ
豚肉 20	キャベツ 45
だいず 17	スイートコーン(ホール) 12
じゃがいも 45	砂糖 0.6
たまねぎ 45	酢 1.3
にんじん 15	塩 0.2
にんにく 0.3	黒こしょう 0.02
米油 0.7	
小麦粉 2.5	●いよかん 1/4個
マーガリン 2.5	
カレー粉 0.8	
トマトケチャップ 1.5	
中濃ソース 2	
しょうゆ 1	
塩 0.8	
水 50	

エネルギー 609kcal たんぱく質 28.0g

16 はいがごはん 牛乳
ツナそぼろ のっぺい汁
白玉ぜんざい

●ツナそぼろ	しめじ 5	●白玉ぜんざい
まぐろ油漬(フレーク) 25	ねぎ 5	しらたま(冷) 20
まぐろ水煮(フレーク) 10	しょうゆ 3	あずき 15
凍り豆腐(細) 2.5	塩 0.4	栗(蒸し) 7
にんじん 15	でんぶん 1	塩 0.06
しょうが 0.5	削り節・水 110	水 45
しょうゆ 2		
砂糖 1.2		
酒 1		
水 3		
●のっぺい汁		
鶏肉 10		
さといも 15		
だいごん 10		
にんじん 10		
こまつな 9		

エネルギー 670kcal たんぱく質 27.5g

17 麦ごはん 牛乳
きつねうどん
そばろ煮 焼きのり

●きつねうどん	●そばろ煮
うどん(冷) 40	豚肉(ひき) 10
うずら卵(缶) 16	乾燥大豆(粒) 2
鶏肉 15	だいごん 50
にんじん 10	にんじん 7
ねぎ 10	しょうが 0.1
ほうれんそう 6	米油 0.5
しょうゆ 10	しょうゆ 2.2
みりん 0.8	砂糖 0.9
削り節・水 0.5	みりん 0.7
油揚げ 110	塩 0.05
しょうゆ 1.8	でんぶん 0.3
砂糖 1.8	削り節・水 8
水 10	
	●焼きのり 1/8切5枚

エネルギー 591kcal たんぱく質 25.9g

20 茶めし(しょうゆ味) 牛乳
おでん
煮びたし

●おでん	●煮びたし
うずら卵(缶) 17	はくさい 50
利久揚げ 20	にんじん 5
つみれ 15	削り節 0.2
ちくわ 15	しょうゆ 1.8
じゃがいも 30	みりん 0.3
だいごん 40	塩 0.08
こんにんやく 15	水 5
しょうゆ 2	
みりん 1.3	
塩 0.15	
削り節・だし昆布・水 80	

エネルギー 577kcal たんぱく質 22.2g

21 丸パン りんごジャム 牛乳
きびなごフライ こふきいも
ミネストローネ

●りんごジャム	●ミネストローネ
りんご 15	ベーコン 5
	たまねぎ 25
●きびなごフライ	キャベツ 15
きびなごフライ(こまなし) 45	トマト(缶) 15
揚げ油(米油) 2	にんじん 12
	いんげん豆(手亡) 10
●こふきいも	にんにく 0.2
じゃがいも 65	オリーブ油 0.5
塩 0.25	塩 0.7
こしょう 0.01	黒こしょう 0.02
	チキンブイオン 15
	水 75

エネルギー 617kcal たんぱく質 26.6g

22 ロールパン 牛乳
米粉トマトシチュー
野菜ソテー ミックスフルーツ

●米粉トマトシチュー	●野菜ソテー
鶏肉 25	キャベツ 35
ワイン(白) 1	たまねぎ 15
じゃがいも 40	にんじん 5
たまねぎ 50	米油 0.5
トマト(缶) 20	塩 0.25
にんじん 15	こしょう 0.01
にんにく 0.3	
米油 0.7	●ミックスフルーツ
トマトケチャップ 8	黄桃(缶) 25
中濃ソース 2.5	りんご(缶) 25
塩 0.6	パイナップル(缶) 20
こしょう 0.03	砂糖 2
米粉 2	水 20
水 40	

エネルギー 621kcal たんぱく質 23.9g

ひまわり 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

24 麦ごはん 牛乳
さばのみぞれあんかけ
沢煮碗 のりのつくだ煮

●さばのみぞれあんかけ	しょうゆ 1
さば 60	塩 0.7
でんぶん 5	でんぶん 0.5
揚げ油(米油) 120	削り節・水 120
だいごん 20	
しょうゆ 2	●のりのつくだ煮
みりん 1.5	きざみのり 1.5
でんぶん 0.4	しょうゆ 2.2
水 3	砂糖 0.1
	みりん 2.5
●沢煮碗	削り節・水 15
豚肉(細) 10	
ねぎ 10	
にんじん 8	
えのきたけ 7	
みずな 5	
しょうが 0.3	

エネルギー 683kcal たんぱく質 28.5g

27 ごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華あえ
アイスデザート(豆乳)

●麻婆豆腐	でんぶん 2
木綿豆腐 120	水 20
豚肉(ひき) 15	
乾燥大豆(粒) 2	●中華あえ
にんじん 20	もやし 45
ねぎ 20	にんじん 5
しょうが 1	サラダこんにんやく 10
にんにく 0.3	ごま(白) 2
米油 0.7	しょうゆ 2.5
トマトケチャップ 2	砂糖 1
しょうゆ 3	酢 2
砂糖 0.6	塩 0.2
淡色辛みそ 2	ごま油 0.3
赤色辛みそ 2	ラー油 0.1
テンメンジャン 1	
トウバンジャン 0.3	●アイスデザート(豆乳)
ごま油 0.3	60ml

エネルギー 727kcal たんぱく質 28.1g

28 ごはん 牛乳
鶏肉のたつた揚げ
野菜炒め みそ汁

●鶏肉のたつた揚げ	●みそ汁
鶏肉(中角) 70	じゃがいも 20
しょうが 1	たまねぎ 20
しょうゆ 3.5	こまつな 9
酒 2	えのきたけ 5
でんぶん 12	淡色辛みそ 5
揚げ油(米油) 2	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110
●野菜炒め	
キャベツ 40	
スイートコーン(ホール) 10	
にんじん 5	
米油 0.5	
塩 0.25	
こしょう 0.01	

エネルギー 707kcal たんぱく質 32.4g

＼エネルギー編／

表示 を見よう! 知ろう!

飲みすぎ! ?
おやつなどは1日200kcal以下が目安です!

これ好き! 1日に2本は飲めちゃう

お姉ちゃん 栄養成分表示は見てる?

2本分(1000ml)のエネルギーは410kcalになっちゃうよ

飲みすぎだよ! 1日に必要なエネルギー量を超えちゃうよ!

横浜市 Webサイト

横浜市健康福祉局 食品衛生課

1日に必要なエネルギー量は横浜市のWebサイトを! 他にも役立つ情報をたくさん掲載しています。

横浜市 栄養成分表示

広告