

食に関する指導のねらい

環境を整えて安全な食事……食事にふさわしい環境を整えることの大切さを知る
かぜに負けない緑の食べ物……かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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

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



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

令和4年度の口座振替日(振替日の前日までに口座への入金をお願いします。)

Table showing payment dates for the 12th month period, including 1st, 2nd, and 3rd periods for R4 and R5.

※令和4年度2月期の口座振替は末日に行います。ご注意ください。

★今後の給食実施状況によっては、徴収額が変更となる場合があります。

★口座振替のお手続きがお済みでない方は、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、金融機関の窓口にてお手続きをお願いします。

★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。今後ともご協力をお願いします。



木

金

1 ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ごまじょうゆあえ みそ汁

Ingredient list for item 1, including chicken, soy sauce, miso soup, and sesame dressing.

エネルギー 701kcal たんぱく質 32.0g

2 ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮 チーズ

Ingredient list for item 2, including spaghetti sauce, cabbage soup, and cheese.

エネルギー 597kcal たんぱく質 25.7g

月

火

水

5 ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 ごま塩

Ingredient list for item 5, including kinpira, tsunomeju, and sesame salt.

エネルギー 584kcal たんぱく質 22.5g

6 ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう

Ingredient list for item 6, including saaba sauce and hontou.

エネルギー 646kcal たんぱく質 27.2g

7 はいがパン カレービーンズシチュー 野菜ソテー みかん

Ingredient list for item 7, including hamburger, curry bean stew, vegetable saute, and mandarin.

エネルギー 632kcal たんぱく質 28.6g

8 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁

Ingredient list for item 8, including soybean curd and pork miso stir-fry, and kakitama soup.

エネルギー 606kcal たんぱく質 26.7g

9 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁

Ingredient list for item 9, including hamburger, tuna soboro, gomame, and miso soup.

エネルギー 610kcal たんぱく質 30.0g

12 麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ りんご

Ingredient list for item 12, including chicken rice, vegetable soup, and apple.

エネルギー 585kcal たんぱく質 22.8g

13 はいがごはん はくさいとツナのカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳

Ingredient list for item 13, including hamburger, cabbage and tuna curry, sesame dressing, and blueberry milk.

エネルギー 711kcal たんぱく質 21.9g

14 ココアブレッド 牛乳 さげのクリームシチュー キャベツサラダ みかん

Ingredient list for item 14, including cocoa bread, cream stew, cabbage salad, and mandarin.

エネルギー 576kcal たんぱく質 24.9g

15 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいの煮物 煮びたし 納豆

Ingredient list for item 15, including wheat, pork and daikon stew, niboshi, and natto.

エネルギー 588kcal たんぱく質 25.2g

16 はいがごはん 牛乳 親子丼の具 すまし汁 黒みつかん

Ingredient list for item 16, including hamburger, oyakodon, sumashi juice, and black miso candy.

エネルギー 610kcal たんぱく質 27.7g

19 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ オレンジゼリー

Ingredient list for item 19, including wheat, hachibai, Chinese dressing, and orange jelly.

エネルギー 621kcal たんぱく質 24.8g

20 コッペパン りんごジャム 牛乳 ホキフライ こふきいも ミネストローネ

Ingredient list for item 20, including koppapan, apple jam, hokifry, kohkiimo, and minestrone.

エネルギー 649kcal たんぱく質 29.5g

21 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり

Ingredient list for item 21, including rice, tarachiri, kabocha sauce, and yakunori.

エネルギー 572kcal たんぱく質 27.4g

22 丸パン 牛乳 コロッケ ポイルドキャベツ ポルシチ

Ingredient list for item 22, including round bread, croquette, poiled cabbage, and polsichi.

エネルギー 617kcal たんぱく質 24.5g

23 ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ 呉汁

Ingredient list for item 23, including rice, hijiki, kibinago fry, and kishu.

エネルギー 647kcal たんぱく質 28.0g

インフルエンザを防ごう!

◎石けんで手をあらおう

◎せきエチケットをまもろう

●正しくマスクをつける。

●せきやくしゃみをする時は、人に向けずティッシュなどで口や鼻をおおう。

●鼻水、ツバやタンをふいたティッシュは、フタのあるゴミ箱にすてる。



12月 食事にふさわしい環境づくり

◎食器の置き方を確認しましょう。

◎茶わんや汁わんを手にもって食べましょう。

◎食べている途中で立って歩かないようにしましょう。

◎「ごちそうさま」をするまでは、静かに待ちましょう。

食事のマナーを守って食べると楽しく食べることができます。 クラスのみんなと楽しく食事をしましょう。



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

食に関する指導のねらい

環境を整えて安全な食事... 食事にはふさわしい環境を整えることの大切さを知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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

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



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

令和4年度の口座振替日(振替日の前日までに口座への入金をお願いします。)

Table showing payment dates for the 4th year of Reiwa: 12月期, 令和4年12月29日(木), 2月期, 令和4年度2月28日(火), 3月期, 令和5年3月29日(水).

※令和4年度2月期の口座振替は末日に行います。ご注意ください。

★今後の給食実施状況によっては、徴収額が変更となる場合があります。

★口座振替のお手続きがお済みでない方は、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、金融機関の窓口にてお手続きをお願いします。

★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。今後ともご協力をお願いします。✿



木

金

Menu for Thursday (木) including items like 1. はいがごはん, ツナそぼろ, みそ汁, 五目豆.

Menu for Friday (金) including items like 2. コッパン, りんごジャム, ホキフライ, こぶきいも.

月

火

水

Menu for Monday (月) including items like 5. ごはん, 牛乳, 鶏肉のたつた揚げ, ごまじょうゆあえ, みそ汁.

Menu for Tuesday (火) including items like 6. ココアブレッド, 牛乳, さげのクリームシチュー, キャベツサラダ, みかん.

Menu for Wednesday (水) including items like 7. ごはん, 牛乳, 変わりきんぴら, つみれ汁, ごま塩.

Menu for Thursday (木) including items like 8. はいがごはん, ほくさいとツナのカレー, ごま酢あえ, ブルーンはっこう乳.

Menu for Friday (金) including items like 9. ぶどうパン, 牛乳, スパゲティミートソース, かぶのスープ煮, チーズ.

Menu for Monday (月) including items like 12. 麦ごはん, 牛乳, 豚肉とだいこんの煮物, 煮びたし, 納豆.

Menu for Tuesday (火) including items like 13. はいがパン, 牛乳, カレービーンズシチュー, 野菜ソテー, みかん.

Menu for Wednesday (水) including items like 14. ごはん, 牛乳, さばのあんかけ, ほうとう.

Menu for Thursday (木) including items like 15. 麦ごはん, 牛乳, 八宝菜, 中華あえ, オレンジゼリー.

Menu for Friday (金) including items like 16. ごはん, 牛乳, 生揚げと豚肉のみそ炒め, かきたま汁, 鶏卵.

Menu for Monday (月) including items like 19. 丸パン, 牛乳, コロッケ, ポイルドキャベツ, ボルシチ.

Menu for Tuesday (火) including items like 20. ごはん, 牛乳, たらちり, かぼちゃのそぼろあんかけ, 焼きのり.

Menu for Wednesday (水) including items like 21. ごはん, 牛乳, ひじきごはんの具, きびなごフライ, 呉汁.

Menu for Thursday (木) including items like 22. はいがごはん, 牛乳, 親子丼の具, すまし汁, 黒みつかん.

Menu for Friday (金) including items like 23. 麦ごはん, 牛乳, チキンライスの具, 野菜スープ, りんご.

インフルエンザを防ごう!

◎石けんで手をあらおう

◎せきエチケットをまもろう

●正しくマスクをつける。

●せきやくしゃみをする時は、人に向けずティッシュなどで口や鼻をおおう。

●鼻水、ツバやタンをふいたティッシュは、フタのあるゴミ箱にすてる。



12月 食事にはふさわしい環境づくり

◎食器の置き方を確認しましょう。

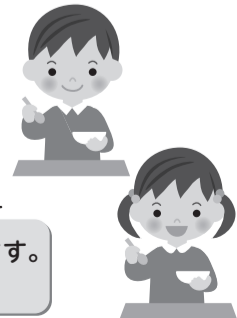
◎茶わんや汁わんを手にもって食べましょう。

◎食べている途中で立って歩かないようにしましょう。

◎「ごちそうさま」をするまでは、静かに待ちましょう。

食事のマナーを守って食べると楽しく食べることができます。クラスの人々と楽しく食事をしましょう。

出典 文部科学省 小学生食育教材 たのしい食事つながる食育



献立表の見方

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校・中学校の数値です。※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。

045-662-2541

食に関する指導のねらい

環境を整えて安全な食事... 食事にふさわしい環境を整えることの大切さを知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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

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



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

令和4年度の口座振替日(振替日の前日までに口座への入金をお願いします。)

Table showing payment dates for the 4th year of Reiwa: 1st term (12/29), 2nd term (2/28), 3rd term (3/29).

※令和4年度2月期の口座振替は末日に行います。ご注意ください。

- ★今後の給食実施状況によっては、徴収額が変更となる場合があります。
★口座振替のお手続きがお済みでない方は、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、金融機関の窓口にてお手続きをお願いします。
★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。今後ともご協力をお願いします。



Main menu table with 24 columns (numbered 1-24) and 4 rows. Each column lists a meal name and its ingredients with quantities. Includes energy and protein values at the bottom of each column.

インフルエンザを防ごう!

- ◎石けんで手をあらおう
◎せきエチケットをまもろう
●正しくマスクをつける。
●せきやくしゃみをする時は、人に向けずティッシュなどで口や鼻をおおう。
●鼻水、ツバやタンをふいたティッシュは、フタのあるゴミ箱にすてる。

12月 食事にふさわしい環境づくり

- ◎食器の置き方を確認しましょう。
◎茶わんや汁わんを手にもって食べましょう。
◎食べている途中で立って歩かないようにしましょう。
◎「ごちそうさま」をするまでは、静かに待ちましょう。
食事のマナーを守って食べると楽しく食べることができます。
クラスの人々と楽しく食事をしましょう。

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

食に関する指導のねらい

環境を整えて安全な食事……食事にふさわしい環境を整えることの大切さを知る
かぜに負けない緑の食べ物……かぜに負けない体をつくる緑の食べ物を知る

給食費に関するご案内

12月期の口座振替は12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

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



給食費の口座振替(お引落とし)は毎月29日です。

令和4年度の口座振替日(振替日の前日までに口座への入金をお願いします。)

Table showing payment dates for December 2022 and January 2023.

※令和4年度2月期の口座振替は末日に行います。ご注意ください。

- ★今後の給食実施状況によっては、徴収額が変更となる場合があります。
★口座振替のお手続きがお済みでない方は、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、金融機関の窓口にてお手続きをお願いします。
★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。今後ともご協力をお願いします。✿



月 火 水 木 金

5 麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ りんご

6 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁

7 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ オレンジゼリー

8 コッパン りんごジャム 牛乳 ホキフライ ホキフライ ミネストローネ

9 ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 ごま塩

12 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁

13 ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮 チーズ

14 はいがごはん はくさいとツナのカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

15 ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ 呉汁

16 丸パン 牛乳 コロッケ ポルシチ

19 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいごんの煮物 煮びたし 納豆

20 はいがごはん 牛乳 親子丼の具 すまし汁 黒みつかん

21 はいがパン カレービーンズシチュー 野菜ソテー みかん

22 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり

23 ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ごまじょうゆあえ みそ汁

インフルエンザを防ごう!
◎石けんで手をあらおう
◎せきエチケットをまもろう
●正しくマスクをつける。
●せきやくしゃみをする時は、人に向けずティッシュなどで口や鼻をおおう。
●鼻水、ツバやタンをふいたティッシュは、フタのあるゴミ箱にすてる。

12月 食事にふさわしい環境づくり
◎食器の置き方を確認しましょう。
◎茶わんや汁わんを手にもって食べましょう。
◎食べている途中で立って歩かないようにしましょう。
◎「ごちそうさま」をするまでは、静かに待ちましょう。
食事のマナーを守って食べると楽しく食べることができます。
クラスの人々と楽しく食事をしましょう。

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