令和6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

楽しい会食……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29日(金)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　検索

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、栄養バランスを整えましょう。

参考:バランスイ～ナワーク(横浜市教育委員会)

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

金

1　はいがごはん　ぎゅうにゅう　ビビンバ(にく)　ビビンバ(やさい)　わかめスープ

●ビビンバ(肉)	
豚肉	45
ねぎ	12
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.5
しょうゆ	2.3
砂糖	1
酒	1
コチジャン	1.3
ごま(白)	2
塩	0.2
ごま油	0.2
●ビビンバ(野菜)	
もやし	50
こまつな	9
にんじん	8
にんにく	0.2
しょうゆ	2.5
ごま油	0.3
削り節・水	120
●わかめスープ	
木綿豆腐	20
ねぎ	10
にんじん	7
えのきたけ	5
わかめ(生)	3
しょうゆ	1
塩	0.65
こしょう	0.02

エネルギー 591kcal　たんぱく質 25.5g　脂質 18.4g

月

4　ごはん　ぎゅうにゅう　さばのみそに　おひたし　けんちんじる　やきのり

●さばのみそ煮	
さば	50
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	2.8
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	1.5
みりん	1.8
酒	1
水	10
●おひたし	
キャベツ	45
削り節	0.2
しょうゆ	1
塩	0.1
●けんちん汁	
木綿豆腐	20
油揚げ	5
だいこん	15
にんじん	8
ごぼう	8
ねぎ	8
こんにゃく	10
ごま油	0.5
しょうゆ	3.5
塩	0.3
削り節・だし昆布・水	110
●焼きのり	1/12切5枚

エネルギー 634kcal　たんぱく質 27.9g　脂質 20.6g

火

5　ロールパン　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
牛肉(ひき)	25
たまねぎ	60
トマト(缶)	30
にんじん	15
セロリ	1.5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.7
トマトケチャップ	10
中濃ソース	3
ワイン(赤)	1
塩	0.55
こしょう	0.02
●キャベツサラダ	
キャベツ	40
砂糖	0.7
酢	1.5
塩	0.25
黒こしょう	0.01
●ミックスフルーツ	
パイン(缶)	20
黄桃(缶)	20
みかん(缶)	15
砂糖	2
水	20

エネルギー 653kcal　たんぱく質 23.5g　脂質 21.4g

水

6　ごはん　ぎゅうにゅう　なのはなごはんのぐ(さけそぼろ・たまごそぼろ)　すましじる

●菜の花ごはんの具(さけそぼろ)	
さけ(フレーク)	25
凍り豆腐(細)	2
こまつな	9
にんじん	8
ごま(白)	1
砂糖	0.45
酒	1
塩	0.35
水	5
(卵そぼろ)	
鶏卵	30
米油	0.5
砂糖	2
塩	0.03
●すまし汁	
絹ごし豆腐	20
にんじん	10
ねぎ	10
えのきたけ	8
糸みつば	3
かんぴょう	2
しょうゆ	0.4
塩	0.75
削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 578kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 15.6g

木

7　あげパン　ぎゅうにゅう　やさいのスープに　いよかん　チーズ

●あげパン	
コッペパン	87
揚げ油(米油)	
きな粉	3
グラニュー糖	3
砂糖	2
塩	0.01
●野菜のスープ煮	
豚肉(厚)	25
じゃがいも	50
たまねぎ	40
キャベツ	40
にんじん	16
パセリ	0.2
しょうゆ	0.3
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	60
●いよかん	1/4個
●チーズ	15

エネルギー 629kcal　たんぱく質 26.7g　脂質 25.3g

8　むぎごはん　ぎゅうにゅう　ひじきごはんのぐ　きびなごフライ　みそしる

●ひじきごはんの具	
油揚げ	5
凍り豆腐(細)	2
にんじん	11
ひじき	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	1
みりん	1.2
水	10
●きびなごフライ	
きびなごフライ(こまなし)	45
揚げ油(米油)	
●みそ汁	
じゃがいも	20
キャベツ	30
こまつな	9
えのきたけ	5
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 595kcal　たんぱく質 23.8g　脂質 19.1g

11　むぎごはん　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
豚肉(ひき)	20
にんじん	20
ねぎ	20
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	2.5
砂糖	0.8
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	3
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぷん	1.5
水	20
●中華あえ	
もやし	45
にんじん	6
サラダこんにゃく	10
ごま(白)	2
しょうゆ	2.6
砂糖	0.9
酢	2.2
塩	0.1
ごま油	0.2

エネルギー 634kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 19.8g

12　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　いちごヨーグルト

●チリコンカーン	
豚肉(ひき)	20
だいず	17
たまねぎ	55
トマト(缶)	35
にんじん	20
パセリ	0.2
にんにく	0.1
マカロニ(シェル)	8
米油	0.7
小麦粉	2
トマトケチャップ	5
中濃ソース	2
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.6
こしょう	0.02
チリパウダー	0.2
水	15
●じゃがいものソテー	
じゃがいも	40
しらたき	20
米油	0.5
しょうゆ	0.3
塩	0.25
こしょう	0.01
●いちごヨーグルト	60

エネルギー 650kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 21.3g

13　はいがごはん　ぎゅうにゅう　いわしのかばやき　からしじょうゆあえ　ごじる

●いわしのかば焼き	
いわし	2枚
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうが	0.6
しょうゆ	2.5
砂糖	2.1
みりん	0.7
でんぷん	0.3
削り節・水	12
●からしじょうゆあえ	
もやし	45
にんじん	5
しょうゆ	1.5
塩	0.1
からし	0.05
●呉汁	
だいず	10
油揚げ	5
だいこん	20
ねぎ	10
にんじん	7
ごぼう	5
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 614kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 21.3g

14　くろパン　ぎゅうにゅう　ホワイトシチュー　やさいソテー　アップルコンポート

●ホワイトシチュー	
鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	12
こまつな	7
米油	0.7
小麦粉	2.5
マーガリン	2.5
牛乳	25
豆乳	15
脱脂粉乳	4
塩	0.7
こしょう	0.02
水	20
●野菜ソテー	
キャベツ	40
スイートコーン(ホール)	8
にんじん	6
にんにく	0.1
米油	0.5
塩	0.25
黒こしょう	0.01
●アップルコンポート	35

エネルギー 584kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 19.0g

15　せきはん　ぎゅうにゅう　さわらのあんかけ　いそかあえ　かきたまじる　ごましお

●さわらのあんかけ	
さわら	40
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうゆ	1.5
砂糖	1.2
みりん	0.5
でんぷん	0.3
水	10
●磯香あえ	
キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.12
●かきたま汁	
鶏卵	20
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	8
しょうゆ	0.75
酒	0.5
塩	0.7
でんぷん	0.8
削り節・だし昆布・水	120
●ごま塩	
ごま(黒)	1.5
塩	0.07

エネルギー 635kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 20.3g

18　はいがごはん　ポークカレー　ごまずあえ　プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	
豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.7
小麦粉	8
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	3
しょうゆ	2
塩	0.85
水	80
●ごま酢あえ	
切干しだいこん	6
にんじん	4
ごま(白)	3
しょうゆ	2.5
砂糖	1.5
酢	2.2
●プルーンはっこう乳	200ml

エネルギー 688kcal　たんぱく質 20.3g　脂質 14.8g

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

令和5年度3月期	令和6年3月29日(金)

★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。

★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 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

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。

桃の花

参考:和の行事を楽しむ絵本(永岡書店)

表示を見よう！知ろう！ 栄養強調表示編

不足やとり過ぎが気になる栄養素は栄養強調表示を参考に選ぶことができます！

栄養強調表示の例

高い・含む
- 鉄分プラス
- 食物繊維2倍

低い・含まない
- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- 低脂肪

食品表示クイズ

～○×を考えてみよう！～

① カルシウムたっぷりって、数値の基準があるの？

② ノンカロリーは、0キロカロリーってこと？

クイズ答え　①○、②×

横浜市Webサイト

横浜市医療局食品衛生課

食品表示クイズの解説は横浜市のWebサイトを確認！
食品表示に関する役立つ情報をたくさん掲載しています。

広告

←左側は広告欄です。「横浜市学校給食」の掲載内容とは関係ありません。

令和6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

楽しい会食……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

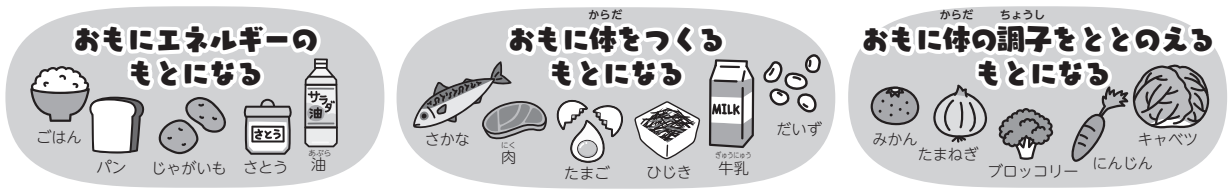
給食費に関するご案内

3月期の口座振替は3月29日(金)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　検索

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、栄養バランスを整えましょう。



参考:バランスイ～ナワーク(横浜市教育委員会)

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

金

1 ごはん　ぎゅうにゅう　なのはなごはんのぐ(さけそぼろ・たまごそぼろ)　すましじる

●菜の花ごはんの具(さけそぼろ)	
さけ(フレーク)	25
凍り豆腐(細)	2
こまつな	9
にんじん	8
ごま(白)	1
砂糖	0.45
酒	1
塩	0.35
水	5
(卵そぼろ)	
鶏卵	30
米油	0.5
砂糖	2
塩	0.03
●すまし汁	
絹ごし豆腐	20
にんじん	10
ねぎ	10
えのきたけ	8
糸みつば	3
かんぴょう	2
しょうゆ	0.4
塩	0.75
削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 578kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 15.6g

月

4 くろパン　ぎゅうにゅう　ホワイトシチュー　やさいソテー　アップルコンポート

●ホワイトシチュー	
鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	12
こまつな	7
米油	0.7
小麦粉	2.5
マーガリン	2.5
牛乳	25
豆乳	15
脱脂粉乳	4
塩	0.7
こしょう	0.02
水	20
●野菜ソテー	
キャベツ	40
スイートコーン(ホール)	8
にんじん	6
にんにく	0.1
米油	0.5
塩	0.25
黒こしょう	0.01
●アップルコンポート	35

エネルギー 584kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 19.0g

火

5 むぎごはん　ぎゅうにゅう　ひじきごはんのぐ　きびなごフライ　みそしる

●ひじきごはんの具	
油揚げ	5
凍り豆腐(細)	2
にんじん	11
ひじき	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	1
みりん	1.2
水	10
●きびなごフライ	
きびなごフライ(こまなし)	45
揚げ油(米油)	
●みそ汁	
じゃがいも	20
キャベツ	30
こまつな	9
えのきたけ	5
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 595kcal　たんぱく質 23.8g　脂質 19.1g

水

6 あげパン　ぎゅうにゅう　やさいのスープに　いよかん　チーズ

●あげパン	
コッペパン	87
揚げ油(米油)	
きな粉	3
グラニュー糖	3
砂糖	2
塩	0.01
●野菜のスープ煮	
豚肉(厚)	25
じゃがいも	50
たまねぎ	40
キャベツ	40
にんじん	16
パセリ	0.2
しょうゆ	0.3
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	60
●いよかん	1/4個
●チーズ	15

エネルギー 629kcal　たんぱく質 26.7g　脂質 25.3g

木

7 はいがごはん　ぎゅうにゅう　いわしのかばやき　からしじょうゆあえ　ごじる

●いわしのかば焼き	
いわし	2枚
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうが	0.6
しょうゆ	2.5
砂糖	2.1
みりん	0.7
でんぷん	0.3
削り節・水	12
●からしじょうゆあえ	
もやし	45
にんじん	5
しょうゆ	1.5
塩	0.1
からし	0.05
●呉汁	
だいず	10
油揚げ	5
だいこん	20
ねぎ	10
にんじん	7
ごぼう	5
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 614kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 21.3g

8 むぎごはん　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
豚肉(ひき)	20
にんじん	20
ねぎ	20
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	2.5
砂糖	0.8
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	3
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぷん	1.5
水	20
●中華あえ	
もやし	45
にんじん	6
サラダこんにゃく	10
ごま(白)	2
しょうゆ	2.6
砂糖	0.9
酢	2.2
塩	0.1
ごま油	0.2

エネルギー 634kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 19.8g

11 はいがごはん　ポークカレー　ごまずあえ　プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー	
豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.7
小麦粉	8
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	3
しょうゆ	2
塩	0.85
水	80
●ごま酢あえ	
切干しだいこん	6
にんじん	4
ごま(白)	3
しょうゆ	2.5
砂糖	1.5
酢	2.2
●プルーンはっこう乳	200ml

エネルギー 688kcal　たんぱく質 20.3g　脂質 14.8g

12 ごはん　ぎゅうにゅう　さばのみそに　おひたし　けんちんじる　やきのり

●さばのみそ煮	
さば	50
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	2.8
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	1.5
みりん	1.8
酒	1
水	10
●おひたし	
キャベツ	45
削り節	0.2
しょうゆ	1
塩	0.1
●けんちん汁	
木綿豆腐	20
油揚げ	5
だいこん	15
にんじん	8
ごぼう	8
ねぎ	8
こんにゃく	10
ごま油	0.5
しょうゆ	3.5
塩	0.3
削り節・だし昆布・水	110
●焼きのり	1/12切5枚

エネルギー 634kcal　たんぱく質 27.9g　脂質 20.6g

13 ロールパン　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
牛肉(ひき)	25
たまねぎ	60
トマト(缶)	30
にんじん	15
セロリ	1.5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.7
トマトケチャップ	10
中濃ソース	3
ワイン(赤)	1
塩	0.55
こしょう	0.02
●キャベツサラダ	
キャベツ	40
砂糖	0.7
酢	1.5
塩	0.25
黒こしょう	0.01
●ミックスフルーツ	
パイン(缶)	20
黄桃(缶)	20
みかん(缶)	15
砂糖	2
水	20

エネルギー 653kcal　たんぱく質 23.5g　脂質 21.4g

14 せきはん　ぎゅうにゅう　さわらのあんかけ　いそかあえ　かきたまじる　ごましお

●さわらのあんかけ	
さわら	40
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうゆ	1.5
砂糖	1.2
みりん	0.5
でんぷん	0.3
水	10
●磯香あえ	
キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.12
●かきたま汁	
鶏卵	20
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	8
しょうゆ	0.75
酒	0.5
塩	0.7
でんぷん	0.8
削り節・だし昆布・水	120
●ごま塩	
ごま(黒)	1.5
塩	0.07

エネルギー 635kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 20.3g

15 はいがごはん　ぎゅうにゅう　ビビンバ(にく)　ビビンバ(やさい)　わかめスープ

●ビビンバ(肉)	
豚肉	45
ねぎ	12
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.5
しょうゆ	2.3
砂糖	1
酒	1
コチジャン	1.3
●ビビンバ(野菜)	
もやし	50
こまつな	9
にんじん	8
にんにく	0.2
しょうゆ	2.5
ごま(白)	2
塩	0.2
ごま油	0.2
●わかめスープ	
木綿豆腐	20
ねぎ	10
にんじん	7
えのきたけ	5
わかめ(生)	3
しょうゆ	1
塩	0.65
こしょう	0.02
ごま油	0.3
削り節・水	120

エネルギー 591kcal　たんぱく質 25.5g　脂質 18.4g

18 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　いちごヨーグルト

●チリコンカーン	
豚肉(ひき)	20
だいず	17
たまねぎ	55
トマト(缶)	35
にんじん	20
パセリ	0.2
にんにく	0.1
マカロニ(シェル)	8
米油	0.7
小麦粉	2
トマトケチャップ	5
中濃ソース	2
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.6
こしょう	0.02
チリパウダー	0.2
水	15
●じゃがいものソテー	
じゃがいも	40
しらたき	20
米油	0.5
しょうゆ	0.3
塩	0.25
こしょう	0.01
●いちごヨーグルト	60

エネルギー 650kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 21.3g

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

令和5年度3月期	令和6年3月29日(金)

★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。

★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 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

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。

桃の花

参考:和の行事を楽しむ絵本(永岡書店)

表示を見よう！知ろう！ 栄養強調表示編

不足やとり過ぎが気になる栄養素は栄養強調表示を参考に選ぶことができます！

栄養強調表示の例

高い・含む
- 鉄分プラス
- 食物繊維2倍

ビタミンC含有 ホットレモン

低い・含まない
- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- 低脂肪

カフェオレ カロリーハーフ 1/2

食品表示クイズ

～○×を考えてみよう！～

① カルシウムたっぷりって、数値の基準があるの？

② ノンカロリーは、0キロカロリーってこと？

クイズ答え　①○、②×

食品表示クイズの解説は横浜市のWebサイトを確認！
食品表示に関する役立つ情報をたくさん掲載しています。

横浜市Webサイト
横浜市医療局食品衛生課

広告

←左側は広告欄です。「横浜市学校給食」の掲載内容とは関係ありません。

令和6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

楽しい会食……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

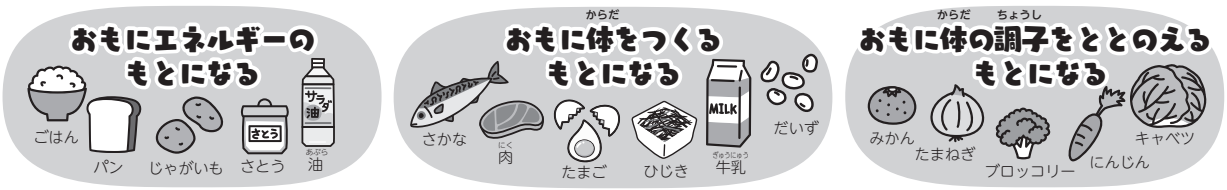
給食費に関するご案内

3月期の口座振替は3月29日(金)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　検索

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、栄養バランスを整えましょう。



参考:バランスイ～ナワーク(横浜市教育委員会)

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

金

1 ごはん　ぎゅうにゅう　さばのみそに　おひたし　けんちんじる　やきのり

●さばのみそ煮

さば	50
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	2.8
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	1.5
みりん	1.8
酒	1
水	10

●おひたし

キャベツ	45
削り節	0.2
しょうゆ	1
塩	0.1

●けんちん汁

木綿豆腐	20
油揚げ	5
だいこん	15
にんじん	8
ごぼう	8
ねぎ	8
こんにゃく	10
ごま油	0.5
しょうゆ	3.5
塩	0.3
削り節・だし昆布・水	110

●焼きのり 1/12切5枚

エネルギー 634kcal　たんぱく質 27.9g　脂質 20.6g

月

4 はいがごはん　ぎゅうにゅう　いわしのかばやき　からしじょうゆあえ　ごじる

●いわしのかば焼き

いわし	2枚
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうが	0.6
しょうゆ	2.5
砂糖	2.1
みりん	0.7
でんぷん	0.3
削り節・水	12

●からしじょうゆあえ

もやし	45
にんじん	5
しょうゆ	1.5
塩	0.1
からし	0.05

●呉汁

だいず	10
油揚げ	5
だいこん	20
ねぎ	10
にんじん	7
ごぼう	5
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 614kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 21.3g

火

5 ごはん　ぎゅうにゅう　なのはなごはんのぐ(さけそぼろ・たまごそぼろ)　すましじる

●菜の花ごはんの具(さけそぼろ)

さけ(フレーク)	25
凍り豆腐(細)	2
こまつな	9
にんじん	8
ごま(白)	1
砂糖	0.45
酒	1
塩	0.35
水	5

(卵そぼろ)

鶏卵	30
米油	0.5
砂糖	2
塩	0.03

●すまし汁

絹ごし豆腐	20
にんじん	10
ねぎ	10
えのきたけ	8
糸みつば	3
かんぴょう	2
しょうゆ	0.4
塩	0.75
削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 578kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 15.6g

水

6 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　いちごヨーグルト

●チリコンカーン

豚肉(ひき)	20
だいず	17
たまねぎ	55
トマト(缶)	35
にんじん	20
パセリ	0.2
にんにく	0.1
マカロニ(シェル)	8
米油	0.7
小麦粉	2
トマトケチャップ	5
中濃ソース	2
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.6
こしょう	0.02
チリパウダー	0.2
水	15

●じゃがいものソテー

じゃがいも	40
しらたき	20
米油	0.5
しょうゆ	0.3
塩	0.25
こしょう	0.01

●いちごヨーグルト 60

エネルギー 650kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 21.3g

木

7 はいがごはん　ポークカレー　ごまずあえ　プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー

豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.7
小麦粉	8
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	3
しょうゆ	2
塩	0.85
水	80

●ごま酢あえ

切干しだいこん	6
にんじん	4
ごま(白)	3
しょうゆ	2.5
砂糖	1.5
酢	2.2

●プルーンはっこう乳 200ml

エネルギー 688kcal　たんぱく質 20.3g　脂質 14.8g

8 あげパン　ぎゅうにゅう　やさいのスープに　いよかん　チーズ

●あげパン

コッペパン	87
揚げ油(米油)	
きな粉	3
グラニュー糖	3
砂糖	2
塩	0.01

●野菜のスープ煮

豚肉(厚)	25
じゃがいも	50
たまねぎ	40
キャベツ	40
にんじん	16
パセリ	0.2
しょうゆ	0.3
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	60

●いよかん 1/4個

●チーズ 15

エネルギー 629kcal　たんぱく質 26.7g　脂質 25.3g

11 むぎごはん　ぎゅうにゅう　ひじきごはんのぐ　きびなごフライ　みそしる

●ひじきごはんの具

油揚げ	5
凍り豆腐(細)	2
にんじん	11
ひじき	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	1
みりん	1.2
水	10

●きびなごフライ

きびなごフライ(こまなし)	45
揚げ油(米油)	

●みそ汁

じゃがいも	20
キャベツ	30
こまつな	9
えのきたけ	5
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 595kcal　たんぱく質 23.8g　脂質 19.1g

12 くろパン　ぎゅうにゅう　ホワイトシチュー　やさいソテー　アップルコンポート

●ホワイトシチュー

鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	12
こまつな	7
米油	0.7
小麦粉	2.5
マーガリン	2.5
牛乳	25
豆乳	15
脱脂粉乳	4
塩	0.7
こしょう	0.02
水	20

●野菜ソテー

キャベツ	40
スイートコーン(ホール)	8
にんじん	6
にんにく	0.1
米油	0.5
塩	0.25
黒こしょう	0.01

●アップルコンポート 35

エネルギー 584kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 19.0g

13 せきはん　ぎゅうにゅう　さわらのあんかけ　いそかあえ　かきたまじる　ごましお

●さわらのあんかけ

さわら	40
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうゆ	1.5
砂糖	1.2
みりん	0.5
でんぷん	0.3
水	10

●磯香あえ

キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.12

●かきたま汁

鶏卵	20
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	8
しょうゆ	0.75
酒	0.5
塩	0.7
でんぷん	0.8
削り節・だし昆布・水	120

●ごま塩

ごま(黒)	1.5
塩	0.07

エネルギー 635kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 20.3g

14 はいがごはん　ぎゅうにゅう　ビビンバ(にく)　ビビンバ(やさい)　わかめスープ

●ビビンバ(肉)

豚肉	45
ねぎ	12
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.5
しょうゆ	2.3
砂糖	1
酒	1
コチジャン	1.3

●ビビンバ(野菜)

もやし	50
こまつな	9
にんじん	8
にんにく	0.2
しょうゆ	2.5
ごま(白)	2
塩	0.2
ごま油	0.2

●わかめスープ

木綿豆腐	20
ねぎ	10
にんじん	7
えのきたけ	5
わかめ(生)	3
しょうゆ	1
塩	0.65
こしょう	0.02
ごま油	0.3
削り節・水	120

エネルギー 591kcal　たんぱく質 25.5g　脂質 18.4g

15 ロールパン　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
牛肉(ひき)	25
たまねぎ	60
トマト(缶)	30
にんじん	15
セロリ	1.5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.7
トマトケチャップ	10
中濃ソース	3
ワイン(赤)	1
塩	0.55
こしょう	0.02

●キャベツサラダ

キャベツ	40
砂糖	0.7
酢	1.5
塩	0.25
黒こしょう	0.01

●ミックスフルーツ

パイン(缶)	20
黄桃(缶)	20
みかん(缶)	15
砂糖	2
水	20

エネルギー 653kcal　たんぱく質 23.5g　脂質 21.4g

18 むぎごはん　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
豚肉(ひき)	20
にんじん	20
ねぎ	20
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	2.5
砂糖	0.8
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	3
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぷん	1.5
水	20

●中華あえ

もやし	45
にんじん	6
サラダこんにゃく	10
ごま(白)	2
しょうゆ	2.6
砂糖	0.9
酢	2.2
塩	0.1
ごま油	0.2

エネルギー 634kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 19.8g

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。

★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。

令和5年度 3月期	令和6年 3月29日(金)

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 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

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。

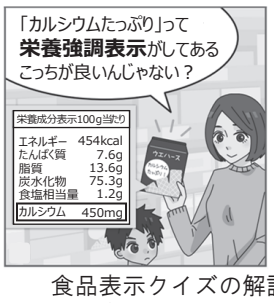
ひなあられは、関西では、餅をくだいて作ったあられですが、関東では、米粒をあぶったものが一般的です。

桃の花

参考:和の行事を楽しむ絵本(永岡書店)

表示を見よう！知ろう！ 栄養強調表示編

不足やとり過ぎが気になる栄養素は栄養強調表示を参考に選ぶことができます！



栄養強調表示の例

高い・含む
- 鉄分プラス
- 食物繊維2倍

低い・含まない
- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- 低脂肪

食品表示クイズ

～○×を考えてみよう！～

① カルシウムたっぷりって、数値の基準があるの？

② ノンカロリーは、0キロカロリーってこと？

クイズ答え　①○、②×

横浜市Webサイト

横浜市医療局 食品衛生課

食品表示クイズの解説は横浜市のWebサイトを確認！
食品表示に関する役立つ情報をたくさん掲載しています。

広告

←左側は広告欄です。「横浜市学校給食」の掲載内容とは関係ありません。

令和6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

楽しい会食……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29日(金)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　検索

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、栄養バランスを整えましょう。

参考:バランスイ～ナワーク(横浜市教育委員会)

●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

金

1 ロールパン　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
牛肉(ひき)	25
たまねぎ	60
トマト(缶)	30
にんじん	15
セロリ	1.5
にんにく	0.2
オリーブ油	0.7
トマトケチャップ	10
中濃ソース	3
ワイン(赤)	1
塩	0.55
こしょう	0.02

●キャベツサラダ

キャベツ	40
砂糖	0.7
酢	1.5
塩	0.25
黒こしょう	0.01

●ミックスフルーツ

パイン(缶)	20
黄桃(缶)	20
みかん(缶)	15
砂糖	2
水	20

エネルギー 653kcal　たんぱく質 23.5g　脂質 21.4g

月

4 ごはん　ぎゅうにゅう　なのはなごはんのぐ(さけそぼろ・たまごそぼろ)　すましじる

●菜の花ごはんの具(さけそぼろ)

さけ(フレーク)	25
凍り豆腐(細)	2
こまつな	9
にんじん	8
ごま(白)	1
砂糖	0.45
酒	1
塩	0.35
水	5

(卵そぼろ)

鶏卵	30
米油	0.5
砂糖	2
塩	0.03

●すまし汁

絹ごし豆腐	20
にんじん	10
ねぎ	10
えのきたけ	8
糸みつば	3
かんぴょう	2
しょうゆ	0.4
塩	0.75
削り節・だし昆布・水	120

エネルギー 578kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 15.6g

火

5 あげパン　ぎゅうにゅう　やさいのスープに　いよかん　チーズ

●あげパン

コッペパン	87
揚げ油(米油)	
きな粉	3
グラニュー糖	3
砂糖	2
塩	0.01

●野菜のスープ煮

豚肉(厚)	25
じゃがいも	50
たまねぎ	40
キャベツ	40
にんじん	16
パセリ	0.2
しょうゆ	0.3
塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
水	60

●いよかん　1/4個

●チーズ　15

エネルギー 629kcal　たんぱく質 26.7g　脂質 25.3g

水

6 むぎごはん　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
豚肉(ひき)	20
にんじん	20
ねぎ	20
しょうが	0.5
にんにく	0.1
米油	0.7
トマトケチャップ	2
しょうゆ	2.5
砂糖	0.8
淡色辛みそ	2
赤色辛みそ	3
テンメンジャン	1
トウバンジャン	0.3
ごま油	0.3
でんぷん	1.5
水	20

●中華あえ

もやし	45
にんじん	6
サラダこんにゃく	10
ごま(白)	2
しょうゆ	2.6
砂糖	0.9
酢	2.2
塩	0.1
ごま油	0.2

エネルギー 634kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 19.8g

木

7 むぎごはん　ぎゅうにゅう　ひじきごはんのぐ　きびなごフライ　みそしる

●ひじきごはんの具

油揚げ	5
凍り豆腐(細)	2
にんじん	11
ひじき	2
ごま(白)	2
米油	0.5
しょうゆ	3.2
砂糖	1
みりん	1.2
水	10

●きびなごフライ

きびなごフライ(こまなし)	45
揚げ油(米油)	

●みそ汁

じゃがいも	20
キャベツ	30
こまつな	9
えのきたけ	5
淡色辛みそ	5
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 595kcal　たんぱく質 23.8g　脂質 19.1g

8

8 ごはん　ぎゅうにゅう　さばのみそに　おひたし　けんちんじる　やきのり

●さばのみそ煮

さば	50
しょうが	1.2
しょうゆ	1
砂糖	2.8
淡色辛みそ	2.5
赤色辛みそ	1.5
みりん	1.8
酒	1
水	10

●おひたし

キャベツ	45
削り節	0.2
しょうゆ	1
塩	0.1

●けんちん汁

木綿豆腐	20
油揚げ	5
だいこん	15
にんじん	8
ごぼう	8
ねぎ	8
こんにゃく	10
ごま油	0.5
しょうゆ	3.5
塩	0.3
削り節・だし昆布・水	110

●焼きのり　1/12切5枚

エネルギー 634kcal　たんぱく質 27.9g　脂質 20.6g

11

11 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　いちごヨーグルト

●チリコンカーン

豚肉(ひき)	20
だいず	17
たまねぎ	55
トマト(缶)	35
にんじん	20
パセリ	0.2
にんにく	0.1
マカロニ(シェル)	8
米油	0.7
小麦粉	2
トマトケチャップ	5
中濃ソース	2
しょうゆ	1
ワイン(赤)	0.5
塩	0.6
こしょう	0.02
チリパウダー	0.2
水	15

●じゃがいものソテー

じゃがいも	40
しらたき	20
米油	0.5
しょうゆ	0.3
塩	0.25
こしょう	0.01

●いちごヨーグルト　60

エネルギー 650kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 21.3g

12

12 せきはん　ぎゅうにゅう　さわらのあんかけ　いそかあえ　かきたまじる　ごましお

●さわらのあんかけ

さわら	40
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうゆ	1.5
砂糖	1.2
みりん	0.5
でんぷん	0.3
水	10

●磯香あえ

キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.12

●かきたま汁

鶏卵	20
絹ごし豆腐	15
ねぎ	10
こまつな	8
しょうゆ	0.75
酒	0.5
塩	0.7
でんぷん	0.8
削り節・だし昆布・水	120

●ごま塩

ごま(黒)	1.5
塩	0.07

エネルギー 635kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 20.3g

13

13 はいがごはん　ぎゅうにゅう　ビビンバ(にく)　ビビンバ(やさい)　わかめスープ

●ビビンバ(肉)

豚肉	45
ねぎ	12
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.5
しょうゆ	2.3
砂糖	1
酒	1
コチジャン	1.3

●ビビンバ(野菜)

もやし	50
こまつな	9
にんじん	8
にんにく	0.2
しょうゆ	2.5
ごま(白)	2
塩	0.2
ごま油	0.2

●わかめスープ

木綿豆腐	20
ねぎ	10
にんじん	7
えのきたけ	5
わかめ(生)	3
しょうゆ	1
塩	0.65
こしょう	0.02
ごま油	0.3
削り節・水	120

エネルギー 591kcal　たんぱく質 25.5g　脂質 18.4g

14

14 はいがごはん　ぎゅうにゅう　いわしのかばやき　からしじょうゆあえ　ごじる

●いわしのかば焼き

いわし	2枚
でんぷん	2
米粉	1
揚げ油(米油)	
しょうが	0.6
しょうゆ	2.5
砂糖	2.1
みりん	0.7
でんぷん	0.3
削り節・水	12

●からしじょうゆあえ

もやし	45
にんじん	5
しょうゆ	1.5
塩	0.1
からし	0.05

●呉汁

だいず	10
油揚げ	5
だいこん	20
ねぎ	10
にんじん	7
ごぼう	5
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	2
削り節・水	110

エネルギー 614kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 21.3g

15

15 はいがごはん　ポークカレー　ごまずあえ　プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー

豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.7
小麦粉	8
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	3
しょうゆ	2
塩	0.85
水	80

●ごま酢あえ

切干しだいこん	6
にんじん	4
ごま(白)	3
しょうゆ	2.5
砂糖	1.5
酢	2.2

●プルーンはっこう乳　200ml

エネルギー 688kcal　たんぱく質 20.3g　脂質 14.8g

18

18 くろパン　ぎゅうにゅう　ホワイトシチュー　やさいソテー　アップルコンポート

●ホワイトシチュー

鶏肉	25
じゃがいも	50
たまねぎ	60
にんじん	12
こまつな	7
米油	0.7
小麦粉	2.5
マーガリン	2.5
牛乳	25
豆乳	15
脱脂粉乳	4
塩	0.7
こしょう	0.02
水	20

●野菜ソテー

キャベツ	40
スイートコーン(ホール)	8
にんじん	6
にんにく	0.1
米油	0.5
塩	0.25
黒こしょう	0.01

●アップルコンポート　35

エネルギー 584kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 19.0g

給食費の口座振替(お引落し)は毎月29日です。

令和5年度 3月期	令和6年 3月29日(金)

★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。

★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。

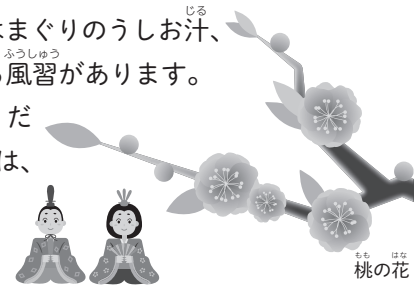
給食費のお問合せは、お通いの学校または教育委員会事務局 健康教育・食育課(045-671-3696)へお願いします。

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。

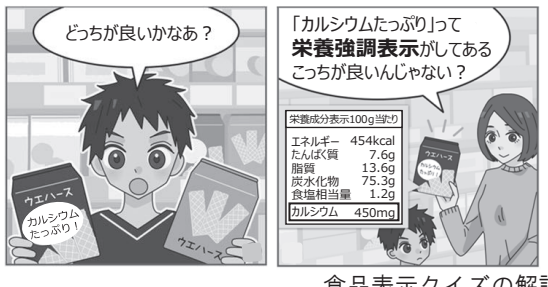


桃の花

参考:和の行事を楽しむ絵本(永岡書店)

表示を見よう！知ろう！ 栄養強調表示編

不足やとり過ぎが気になる栄養素は栄養強調表示を参考に選ぶことができます！



栄養強調表示の例

高い・含む
- 鉄分プラス
- 食物繊維2倍

低い・含まない
- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- 低脂肪

食品表示クイズ

～○×を考えてみよう！～

① カルシウムたっぷりって、数値の基準があるの？

② ノンカロリーは、0キロカロリーってこと？

クイズ答え　①○、②×

食品表示クイズの解説は横浜市のWebサイトを確認！
食品表示に関する役立つ情報をたくさん掲載しています。

横浜市Webサイト
横浜市医療局食品衛生課

広告

←左側は広告欄です。「横浜市学校給食」の掲載内容とは関係ありません。