

おうちのひととよんでね!



12かっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 506

(れいわ7ねん)

日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	おしらせ
					赤	緑	黄						
1	月	ショア	ごはん	マーボー豆腐 ほうれんそうまんじゅう きりほしだいこんのおきんぴら	ショア ぶたにく、とうふ ベーコン、くきわかめ	しょうが、にんにく にんじん、ほうれんそう きりほしだいこん ながねぎ、しめじ	ごはん ごまあぶら、でんぶん まんじゅうのかわ ドレッシング	小 中	702 888	28 35.2	19.7 25.2	2.3 2.8	★ほうれん草頭葉は、小1・2年1個、 その他2個です ・なすは、濃い紫色をしています が、うすい色の野菜の仲間 (淡色野菜)です。 ・アロエは古くから薬草として 利用された植物です。ビタ ミンを多く含み、美容や健 康にも効果的です。 ★スプーンがつかます ★ささみ磯辺フライは、小1 個、中2個です 4日・5日の献立は中学生が 立てたものです。詳細は裏 面をチェック!
2	火	牛乳	ごはん	こまつなのみそしる やきコロッケ なすのみそいため	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにく ぶたにく	にんじん、こまつな たけのこ、ナス ながねぎ、しょうが	ごはん コロッケ、あぶら さとう	小 中	642 760	21.3 24.4	24.8 26.1	1.9 2.3	
3	水	牛乳	おきごはん	ポークハヤシライス アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ エリンギ、みかん アロエ、パイン グリーンピース	ごはん ハヤシルー、バター なまクリーム ナタデココ	小 中	693 857	22.8 27.6	23 27.4	2.3 2.9	
4	木	牛乳	ごはん	やさいスープ ささみそべフライ かんでんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく わかめ、かんでん ぎょにくすりみ	にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ きゅうり	ごはん パンこ、あぶら じゃがいも ドレッシング	小 中	574 763	19 25.7	17.9 21.4	2.1 3.2	
5	金	牛乳	ごはん	もずくのみそしる さばみそに ハムポテトサラダ	ぎゅうにゅう もずく、みそ とうふ、さば ハム	にんじん、きゅうり ながねぎ	ごはん マヨネーズ、さとう じゃがいも	小 中	654 794	25.1 28.5	23.8 26.7	2.4 2.9	
8	月	牛乳	ごはん	ごもくちゅうかスープ はるまき キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく ぎょにくすりみ	にんじん、きくらげ だいずもやし チンゲンサイ、たけのこ きゅうり、キャベツ	ごはん はるまきのかわ あぶら、アーモンド はるさめ、ドレッシング	小 中	606 722	19 22	22.3 24.6	2 2.4	・春巻は中華料理の点心の ひとつです。給食の春巻に は、キャベツ、にんじん たけのこ、豚肉、春雨など が入っています。
9	火	牛乳	ごはん	とんじる ほっけこんぶしょうゆやき メンマとちくわのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、ほっけ ちくわ	にんじん、ごぼう しめじ、こんにやく はくさい、ピーマン ながねぎ、メンマ	ごはん あぶら、さとう ごまあぶら	小 中	571 700	3.04 35.7	17.1 19.5	2.8 3.3	しっかり手洗 いしよう! ★スプーンがつかます ★チキンナゲットは、一人 2個です ・納豆のねばねばは納豆菌 によるものです。このねば ねばは、他の食べ物の消化 吸収をよくしてくれます。
10	水	牛乳	しょうぱ	ミネストローネ チキンナゲット ツナとブロッコリーのサラ だ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ツナ	にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト にんにく、コーン ブロッコリー、パセリ	パン マヨネーズ、ジャム じゃがいも	小 中	663 815	24.9 29.9	27.5 32.6	2.8 3.4	
11	木	牛乳	ごはん	だいこんのみそしる なっとう にくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ なっとう、ぶたにく	だいこん、にんじん たかな、たまねぎ こんにやく グリーンピース	ごはん あぶら、さとう じゃがいも	小 中	622 766	27.9 32.6	17.8 19.8	2.2 2.9	
12	金	牛乳	ちゅうかめん	みそラーメン やきぎょうざ わかめとツナのサラ だ	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ ツナ	にんにく、にんじん もやし、メンマ、たまねぎ ながねぎ、キャベツ きゅうり、えだまめ	ちゅうかめん あぶら、ドレッシング ぎょうざのかわ	小 中	640 773	26.7 31.6	21.1 23.7	3.1 3.8	★焼き餃子は、小1・2年 1個、その他2個です ◎お盆回収日です◎
15	月	牛乳	ごはん	ミネラルスープ だしりあつやきたまご はくさいとぶたにくのちゅうかあんかけ チョコプリン	ぎゅうにゅう とうふ、こんぶ なると、たまご ぶたにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、しょうが たけのこ、はくさい きぬさや	ごはん ごま、あぶら さとう、でんぶん チョコプリン	小 中	606 722	25 29.2	18.1 20.1	2.3 2.8	・今日はデザートがつきま すが、デザートは食後のお 楽しみにして、まずはこ ごはんや汁物など食事をし っかりとりましょう。
16	火	牛乳	ごはん	とうふとえのきののみそし る いわしかばやき しおやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、いわし ぶたにく	えのきだけ、キャベツ ながねぎ、たまねぎ しょうが、にんじん ピーマン	ごはん あぶら、さとう	小 中	608 725	26.2 30.6	20.4 22.2	1.9 2.2	・豆腐は大豆からつくられ ます。たんぱく質やカルシ ウムも豊富で、栄養たっ ぷりな食材です。
17	水	牛乳	おきごはん	チキンカレー ココロピースサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず ひよこまめ、ツナ チーズ	にんじん、たまねぎ にんにく、きゅうり コーン、りんご	ごはん おおむぎ カレールー じゃがいも ドレッシング	小 中	707 849	26.7 32.5	22.6 25.6	2.8 2.9	★スプーンがつかます ◎パン箱回収日です◎
18	木	牛乳	ごはん	キャベツのみそしる たらのみそフライ きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ たら、とりにく	にんじん、えのきだけ キャベツ、きゅうり きりほしだいこん うめ	ごはん パンこ、あぶら ドレッシング	小 中	599 722	26.5 30.8	19.8 21.9	2.1 2.6	・タラは冬が旬の魚です。 給食では、西京味噌で味付 けてフライにしました。
19	金	牛乳	ごはん	つぼじる ほろよいとんバラやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ほろよいとん	にんじん、まいだけ こんにやく、たまねぎ たもぎだけ、ピーマン もやし、ほうれんそう	ごはん あぶら ぶ、さつまいも すいとん、ごま	小 中	608 767	24.4 30	14.4 16.4	1.9 2.4	・毎月19日は「食育の日」 です。郷土料理のつぼ汁、 横浜産のほろよい豚を食 べて地元の味を楽しませ ましょう!
22	月	牛乳	ごはん	にくだんごのゆずしおスー プ かぼちゃコロッケ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、やきとうふ ひじき、あぶらあげ だいず、ちくわ	にんじん、ごぼう しめじ、はくさい ながねぎ、かぼちゃ こんにやく、ゆず	ごはん パンこ、あぶら さとう	小 中	636 765	22.1 26.1	22.3 24.7	2.5 3.4	・今日はかぼちゃやゆずを 使った冬至献立です。 ★野菜肉団子は、小1・2 年1個、その他2個です
23	火	牛乳	チキン ピラフ	ABCスープ ほしがたハンバーグ アスパラサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ウインナー、ぶたにく とりにく、ツナ	にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ アスパラ、パプリカ グリーンピース、コーン	ごはん あぶら、ドレッシング クリスマスケーキ	小 中	660 786	22 26.6	23.2 26.4	3.2 4.1	・今日は一定早いクリスマス 献立にしました。冬休もし っかり食べて元気に過ご しましょう! ◎お盆回収日です◎

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

11月から献立表にのせる栄養価を増やしました



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

学校給食摂取基準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	えんぶん塩分 (g)
小	650	21~32.5	14~21.5	2未満
中	830	27~41.5	18~27.5	2.5未満



☆おしらせ①☆
パン箱回収日は
17日(水)
です。

☆おしらせ②☆
今月のお盆回収日は
12日(金)
23日(火)
の、2回です。

※小学校の値は中学年の摂取基準
※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、
脂質は摂取エネルギーの20~30%