

食に関する
指導のねらい

上手な食べ方……上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
暑さに負けない食事のとり方…暑さに負けない食事のとり方を知る

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



月

火

水

木

金

よこはま学校食育財団 について

- 横浜市立小学校・中学校の給食用物資の調達
- 食の安全・安心への取組及び食に関する情報の発信
- 地産地消及び食育の推進
- 学校給食に関する調査研究などを行っています。



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

保健所 お知らせ

食中毒を防ぎましょう《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭での食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。



1 菌をつけない

調理前や、生の肉・魚をさわった後などは、石けんで手をよく洗いましょう。
生の肉や魚は、他の食品に直接ふれたり、水分がもれて他の食品にかかったりしないよう、袋や容器に入れて保存しましょう。

2 菌をふやさない

冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は、常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。作った料理は、常温で長時間放置せず、早めに食べましょう。

3 菌をやっつける

加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。
包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

ファミリー料理教室のご案内

主催：よこはま学校食育財団

パン作り挑戦!

日時：8月20日(木) 午前の部 午後の部

会場：横浜総合パン(株)

給食のパンを作っている工場です。

給食のパンと同じ材料でオリジナルのパン作りに挑戦します。



よこはま学校食育財団 親子料理教室 検索

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

1 ぶどうパン りゅうにゅう なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト

●夏野菜のスパゲティ		
スパゲティ	25	
まぐろ油漬(フレー)	25	
たまねぎ	30	
トマト	20	
トマト(缶)	10	
なす	8	
ズッキーニ	5	
ピーマン	5	
にんにく	0.5	
オリーブ油	0.7	
塩	1.2	
こしょう	0.03	
●フレンチサラダ		
キャベツ	40	
きゅうり	10	
米サラダ油	3	
しょうゆ	0.2	
砂糖	0.4	
酢	2.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
からし	0.03	
●ヨーグルト		
	80	

エネルギー 603kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.2g

2 ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ

●ゴーヤチャンプルー		
鶏卵	20	
豚肉	20	
もやし	30	
にんじん	7	
にがうり	6	
にんにく	0.1	
削り節	0.4	
ごま油	0.7	
しょうゆ	1	
砂糖	0.3	
酒	0.5	
塩	0.3	
●すまし汁		
絹ごし豆腐	20	
ねぎ	8	
えのきたけ	5	
わかめ(生)	2	
しょうゆ	0.6	
塩	0.7	
削り節・水	120	
●まぐろの油みそ		
まぐろ油漬(フレー)	25	
しょうが	0.2	
米油	0.5	
含蜜糖	1	
砂糖	1	
赤色辛みそ	2.5	
みりん	0.8	
酒	0.8	
水	3	

エネルギー 621kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.1g

3 ごはん りゅうにゅう ごぼうのみそそば きゅうりのばいにくあえ すましそうめん

●ごぼうのみそそば		
豚肉(ひき)	20	
凍り豆腐(細)	2.5	
ごぼう	10	
にんじん	5	
ごま(白)	2	
米油	0.5	
しょうゆ	2	
砂糖	2	
淡色辛みそ	2.5	
みりん	0.5	
酒	1	
削り節・水	5	
●きゅうりの梅肉あえ		
きゅうり	40	
梅干し(ペースト)	1.3	
しょうゆ	0.24	
みりん	0.24	
塩	0.08	
●すましそうめん		
そうめん	10	
うずら卵(缶)	18	
鶏肉	10	
ごまつな	9	
にんじん	5	
しょうが	0.3	
しょうゆ	1	
塩	0.9	
削り節・水	120	

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.5g

6 はいがごはん なつやさいのカレー ごまずあえ ブルーはっこうにゅう

●夏野菜のカレー		
豚肉	20	
じゃがいも	35	
たまねぎ	50	
トマト	10	
なす	8	
ズッキーニ	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.1	
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	2.5	
しょうゆ	1.6	
塩	0.9	
水	75	
●ごまずあえ		
もやし	40	
きゅうり	8	
ごま(白)	3	
しょうゆ	1.8	
砂糖	1	
酢	2	
塩	0.1	
●ブルーはっこう乳		
	200ml	

エネルギー 658kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g

7 はいがパン りゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ すいか

●チリコンカン		
だいず(水煮)	34	
豚肉	20	
たまねぎ	40	
トマト(缶)	30	
にんじん	15	
にんにく	0.2	
マカロニ(シェリ)	5	
米油	0.7	
トマトケチャップ	4	
中濃ソース	2	
しょうゆ	1	
ワイン(赤)	0.8	
塩	0.6	
こしょう	0.02	
チリパウダー	0.3	
水	20	
●キャベツサラダ		
キャベツ	40	
砂糖	0.65	
酢	1.3	
塩	0.3	
黒こしょう	0.01	
●すいか		
	1/32個	

エネルギー 575kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g

8 ごはん りゅうにゅう あじフライ ボイルドキャベツ みそじる

●あじフライ		
あじフライ	80	
揚げ油(米油)	1.5	
中濃ソース	1.5	
ウスターソース	1.5	
●ボイルドキャベツ		
キャベツ	40	
●みそ汁		
じゃがいも	20	
たまねぎ	10	
ごまつな	7	
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 662kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.4g

9 ごはん りゅうにゅう ジャガマールポ たまごとトマトのスープ

●ジャガマールポ		
豚肉(ひき)	20	
乾燥大豆(粒)	2	
じゃがいも	60	
たまねぎ	30	
にんじん	13	
赤ピーマン	3	
しょうが	0.4	
にんにく	0.2	
米油	0.7	
トマトケチャップ	1	
しょうゆ	3.6	
砂糖	0.5	
淡色辛みそ	3	
トウバンジャン	0.2	
でんぶん	1	
水	15	
●卵とトマトのスープ		
鶏卵	20	
木綿豆腐	10	
豚肉	5	
トマト	25	
たまねぎ	15	
ごまつな	9	
しょうが	0.3	
しょうゆ	1	
酒	0.5	
塩	0.7	
こしょう	0.02	
でんぶん	1	
チキンブイオン	10	
水	100	

エネルギー 611kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.6g

10 ロールパン りゅうにゅう イタリアンパースト ゆでとうもろこし クリームスープ

●イタリアンパースト		
まぐろ油漬(フレー)	35	
たまねぎ	30	
にんじん	10	
トマト(缶)	10	
パセリ	0.3	
米油	0.5	
トマトケチャップ	2.5	
中濃ソース	0.7	
ワイン(赤)	0.5	
塩	0.01	
こしょう	0.03	
●ゆでとうもろこし		
とうもろこし 1/4本		
●クリームスープ		
鶏肉	10	
たまねぎ	30	
にんじん	15	
ごまつな	9	
牛乳	20	
豆乳	20	
脱脂粉乳	2	
塩	0.7	
こしょう	0.02	
米油	1	
チキンブイオン	10	
水	50	

エネルギー 604kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.8g

13 ごはん りゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそじる

●栄養満点丼の具		
豚肉(ひき)	20	
乾燥大豆(粒)	10	
にんじん	2	
ごまつな	9	
にんにく	0.4	
しょうが	0.3	
しらたき	10	
ひじき	2	
ごま(白)	2	
ごま油	0.5	
しょうゆ	3.9	
砂糖	1.3	
酒	1	
トウバンジャン	0.1	
チキンブイオン	3	
水	5	
●きびなごフライ		
きびなご(にまじ)	45	
揚げ油(米油)	2	
●みそ汁		
油揚げ	5	
たまねぎ	30	
オクラ	5	
淡色辛みそ	5.5	
赤色辛みそ	1.5	
削り節・水	110	

エネルギー 625kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.1g

14 ごはん りゅうにゅう にくじゃが いそかあえ だいずとじゃこの炒り煮

●肉じゃが		
豚肉	25	
じゃがいも	60	
たまねぎ	55	
にんじん	20	
しらたき	30	
米油	0.7	
しょうゆ	5	
砂糖	2.1	
みりん	1	
酒	1.5	
塩	0.1	
水	5	
●磯香あえ		
キャベツ	45	
きざみのり	0.3	
しょうゆ	1.8	
塩	0.1	
●だいずとじゃこの炒り煮		
だいず(水煮)	13	
じゃがいも	3	
ごま(白)	2	
米油	0.2	
しょうゆ	1.3	
砂糖	0.7	
酒	1	
水	1	

エネルギー 585kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.0g

15 むぎごはん りゅうにゅう ぎゅうどんのぐ えだまめ みそじる

●牛丼の具		
牛肉	40	
たまねぎ	55	
しょうが	0.3	
米油	0.5	
しょうゆ	4.6	
砂糖	1.6	
みりん	1	
酒	1.5	
●みそ汁		
油揚げ	5	
じゃがいも	20	
たまねぎ	10	
ごまつな	5	
淡色辛みそ	5.5	
赤色辛みそ	1.5	
削り節・水	110	
●えだまめ		
えだまめ	15	
塩	0.22	

エネルギー 647kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.2g

16 ごはん りゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ とうがんのすまし汁

●いわしのかば焼き		
いわし	2枚	
でんぶん	1.2	
米粉	1.2	
揚げ油(米油)	0.6	
しょうが	3.2	
しょうゆ	2.3	
砂糖	0.8	
みりん	0.3	
でんぶん	10	
水	10	
●ごまじょうゆあえ		
もやし	30	
きゅうり	15	
ごま(白)	3	
しょうゆ	1.8	
塩	0.1	
●とうがんのすまし汁		
鶏肉	10	
とうがん	25	
ねぎ	10	
にんじん	5	
しょうが	0.3	
しょうゆ	0.8	
酒	0.7	
塩	0.7	
削り節・水	120	

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.1g

17 まるパン りゅうにゅう カレービーンズシチュー かいそうサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー		
だいず(水煮)	34	
豚肉	20	
じゃがいも	45	
たまねぎ	50	
にんじん	15	
にんにく	0.1	
米油	0.7	
小麦粉	2.5	
マーガリン	2.5	
カレー粉	0.7	
トマトケチャップ	1	
中濃ソース	2.5	
しょうゆ	1	
塩	0.7	
水	50	
●海藻サラダ		
キャベツ	30	
きゅうり	10	
海藻ミックス	0.6	
ごま(白)	2	
しょうゆ	2.8	
砂糖	1.2	
酢	2.4	
塩	0.1	
ごま油	0.4	
●チーズ		
	15	

エネルギー 584kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.4g

暑さに負けない 食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。

給食は黄・赤・緑のグループがそろった

栄養バランスがよい食事です。

【黄・赤・緑】を守って、

夏を元気に過ごしましょう。



- 【黄】 □夏野菜 たくさん食べて 元気いっぱい
- 【赤】 □冷たいもの 甘いものは ほどほどに
- 【赤】 □休みでも しっかり食べよう 朝ごはん
- 【青】 □水分を 上手にとろう 暑い夏
- 【み】 □3つの色 黄・赤・緑を そろえよう

参考：バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)

黄 おもにエネルギーの もとになる



赤 おもに体をつくるもとになる



令和8年 7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

上手な食べ方……上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
暑さに負けない食事のとり方…暑さに負けない食事のとり方を知る

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



月

火

水

木

金

よこはま学校食育財団 について

- 横浜市立小学校・中学校の給食用物資の調達
- 食の安全・安心への取組及び食に関する情報の発信
- 地産地消及び食育の推進
- 学校給食に関する調査研究などを行っています。



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



バランスイ〜ナ

保健所 お知らせ

食中毒を防ぎましょう《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭での食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。



1 菌をつけない

調理前や、生の肉・魚をさわった後などは、石けんで手をよく洗いましょう。
生の肉や魚は、他の食品に直接ふれたり、水分がもれて他の食品にかかったりしないよう、袋や容器に入れて保存しましょう。

2 菌をふやさない

冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は、常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。作った料理は、常温で長時間放置せず、早めに食べましょう。

3 菌をやっつける

加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。
包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

ファミリー料理教室のご案内

主催：よこはま学校食育財団

パン作り①挑戦!

日時：8月20日(木) 午前の部 午後の部

会場：横浜総合パン(株)

給食のパンを作っている工場です。
給食のパンと同じ材料でオリジナルのパン作りに挑戦します。



よこはま学校食育財団 親子料理教室 検索

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

1 むぎごはん りゅうにゅう きゅうどのぐ えだまめ みそしる

●牛丼の具		●みそ汁	
牛肉	40	油揚げ	5
たまねぎ	55	じゃがいも	20
しょうが	0.3	たまねぎ	10
米油	0.5	こまつな	5
しょうゆ	4.6	淡色辛みそ	5.5
砂糖	1.6	赤色辛みそ	1.5
みりん	1	削り節・水	110
酒	1.5		
●えだまめ			
えだまめ	15		
塩	0.22		

エネルギー 647kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.2g

2 ごはん りゅうにゅう ごぼうのみそそば きゅうりのばいにくあえ すましそうめん

●ごぼうのみそそば		●きゅうりの梅肉あえ	
豚肉(ひき)	20	きゅうり	40
凍り豆腐(細)	2.5	梅干し(ペースト)	1.3
ごぼう	10	しょうゆ	0.24
にんじん	15	みりん	0.24
ごま(白)	2	塩	0.08
米油	0.5		
しょうゆ	2	●すましそうめん	
砂糖	2	そうめん	10
淡色辛みそ	2.5	うすずら卵(缶)	18
みりん	0.5	鶏肉	10
酒	1	こまつな	9
削り節・水	5	にんじん	5
		しょうが	0.3
		しょうゆ	1
		塩	0.9
		削り節・水	120

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.5g

3 まるパン りゅうにゅう カレービーンズシチュー かいそうサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー		●海藻サラダ	
だいず(水煮)	34	キャベツ	30
豚肉	20	きゅうり	10
じゃがいも	45	海藻ミックス	0.6
たまねぎ	50	ごま(白)	2
にんじん	15	しょうゆ	2.8
にんにく	0.1	砂糖	1.2
米油	0.7	酢	2.4
小麦粉	2.5	塩	0.1
マーガリン	2.5	ごま油	0.4
カレー粉	0.7		
トマトケチャップ	1	●チーズ	15
中濃ソース	2.5		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	50		

エネルギー 584kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.4g

6 ごはん りゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる

●栄養満点丼の具		●きびなごフライ	
豚肉(ひき)	20	きびなごフライ(にまひ)	45
乾燥大豆(粒)	2	揚げ油(米油)	
にんじん	10		
こまつな	9	●みそ汁	
にんにく	0.4	油揚げ	5
しょうが	0.3	たまねぎ	30
しらたき	10	オクラ	5
ひじき	2	淡色辛みそ	5.5
ごま(白)	2	赤色辛みそ	1.5
ごま油	0.5	削り節・水	110
しょうゆ	3.9		
砂糖	1.3		
酒	1		
トウバンジャン	0.1		
チキンブイオン	3		
水	5		

エネルギー 625kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.1g

7 むぎごはん りゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ

●ゴーヤチャンプルー		えのきたけ	5
鶏卵	20	わかめ(生)	2
豚肉	20	しょうゆ	0.6
もやし	30	塩	0.7
にんじん	7	削り節・水	120
にがり	6		
にんにく	0.1	●まぐろの油みそ	
しょうが	0.4	まぐろ油漬(フレーク)	25
しらす	0.7	しょうが	0.2
しょうゆ	1	米油	0.5
砂糖	0.3	含蜜糖	1
酒	0.5	砂糖	1
塩	0.3	赤色辛みそ	2.5
		みりん	0.8
		酒	0.8
		水	3
●すまし汁			
絹ごし豆腐	20		
ねぎ	8		

エネルギー 621kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.1g

8 ロールパン りゅうにゅう イタリアンペースト ゆでとうもろこし クリームスープ

●イタリアンペースト		●クリームスープ	
まぐろ油漬(フレーク)	35	鶏肉	10
たまねぎ	30	たまねぎ	30
にんじん	10	にんじん	15
トマト(缶)	10	こまつな	9
パセリ	0.3	牛乳	20
米油	0.5	豆乳	20
トマトケチャップ	2.5	脱脂粉乳	2
中濃ソース	0.7	塩	0.7
ワイン(赤)	0.5	こしょう	0.02
塩	0.01	米粉	1
こしょう	0.03	チキンブイオン	10
		水	50
●ゆでとうもろこし			
とうもろこし 1/4本			

エネルギー 604kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.8g

9 ごはん りゅうにゅう いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き		●ごまじょうゆあえ	
いわし	2枚	もやし	30
でんぶ	1.2	きゅうり	15
米粉	1.2	ごま(白)	3
揚げ油(米油)	0.6	しょうゆ	1.8
しょうが	3.2	塩	0.1
しょうゆ	2.3	●とうがんのすまし汁	
砂糖	0.8	鶏肉	10
みりん	0.3	とうがん	25
でんぶ	10	ねぎ	10
水		にんじん	5
		しょうが	0.3
		しょうゆ	0.8
		酒	1
		塩	0.7
		削り節・水	120

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.1g

10 はいがパン りゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ すいか

●チリコンカン		●キャベツサラダ	
だいず(水煮)	34	キャベツ	40
豚肉	20	砂糖	0.65
たまねぎ	40	酢	1.3
トマト(缶)	30	塩	0.3
にんじん	15	黒こしょう	0.01
にんにく	0.2		
マカロニ(シェリ)	5	●すいか	1/32個
米油	0.7		
トマトケチャップ	4		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
ワイン(赤)	0.8		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.3		
水	20		

エネルギー 575kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g

13 ぶどうパン りゅうにゅう なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト

●夏野菜のスパゲティ		●フレンチサラダ	
スパゲティ	25	キャベツ	40
まぐろ油漬(フレーク)	25	きゅうり	10
たまねぎ	30	米サラダ油	3
トマト	20	しょうゆ	0.2
トマト(缶)	10	砂糖	0.4
なす	8	酢	2.2
スッキーニ	5	酢	0.25
ピーマン	5	こしょう	0.02
にんにく	0.5	からし	0.03
オリーブ油	0.7		
塩	1.2	●ヨーグルト	80
こしょう	0.03		

エネルギー 603kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.2g

14 はいがごはん なつやさいのカレー ごまずあえ ブルーんはっこうにゅう

●夏野菜のカレー		中濃ソース	2.5
豚肉	20	しょうゆ	1.6
じゃがいも	35	水	0.9
たまねぎ	50		75
トマト	10		
なす	8	●ごまずあえ	
スッキーニ	5	もやし	40
しょうが	0.2	きゅうり	8
にんにく	0.1	ごま(白)	3
米油	0.7	しょうゆ	1.8
小麦粉	8	砂糖	1
マーガリン	7	酢	2
カレー粉	1	塩	0.1
トマトケチャップ	2		
		●ブルーんはっこう乳	
		200ml	

エネルギー 658kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g

15 ごはん りゅうにゅう にくじゃが いそかみえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		●磯香あえ	
豚肉	25	キャベツ	45
じゃがいも	60	きざみのり	0.3
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8
にんじん	20	塩	0.1
しらたき	30		
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5	だいず(水煮)	13
砂糖	2.1	ちりめんじゃこ	3
みりん	1	ごま(白)	2
酒	1.5	米油	0.2
塩	0.1	しょうゆ	1.3
水	5	砂糖	0.7
		酒	1
		水	1

エネルギー 585kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.0g

16 ごはん りゅうにゅう ジャガマーボー たまごとトマトのスープ

●ジャガマーボー		●卵とトマトのスープ	
豚肉(ひき)	20	鶏肉	20
乾燥大豆(粒)	2	木綿豆腐	10
じゃがいも	60	豚肉	5
たまねぎ	30	トマト	25
にんじん	13	たまねぎ	15
赤ピーマン	3	こまつな	9
しょうが	0.4	しょうゆ	0.3
にんにく	0.2	しょうゆ	1
米油	0.7	酒	0.5
トマトケチャップ	1	塩	0.7
しょうゆ	3.6	こしょう	0.02
砂糖	0.5	でんぶ	1
淡色辛みそ	3	チキンブイオン	10
トウバンジャン	0.2	水	100
でんぶ	15		
水			

エネルギー 611kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.6g

17 ごはん りゅうにゅう あじフライ ポイルドキャベツ みそしる

●あじフライ		●みそ汁	
あじフライ	80	じゃがいも	20
揚げ油(米油)		たまねぎ	10
中濃ソース	1.5	えのきたけ	7
ウスターソース	1.5	淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	5
		削り節・水	110
●ポイルドキャベツ			
キャベツ	40		

エネルギー 662kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.4g

暑さに負けない 食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。

給食は黄・赤・緑のグループがそろった

栄養バランスがよい食事です。

【み】【や】【す】【み】【み】
夏を元気に過ごしましょう。



- 【み】□夏野菜 たくさん食べて 元気いっぱい
- 【や】□冷たいもの 甘いものは ほどほどに
- 【や】□休みでも しっかり食べよう 朝ごはん
- 【す】□水分を 上手にとろう 暑い夏
- 【み】□3つの色 黄・赤・緑を そろえよう

参考：バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)

おもにエネルギーの もとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整える もとになる



食べ物の旬

すいか にがり

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。



参考：楽しい食事つなげる食育(文部科学省)

食に関する
指導のねらい

上手な食べ方……上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
暑さに負けない食事のとり方…暑さに負けない食事のとり方を知る

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



月

火

水

木

金

よこはま学校食育財団 について

- 横浜市立小学校・中学校の給食用物資の調達
- 食の安全・安心への取組及び食に関する情報の発信
- 地産地消及び食育の推進
- 学校給食に関する調査研究などを行っています。



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

保健所 お知らせ

食中毒を防ぎましょう《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。
家庭での食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。



1 菌をつけない

調理前や、生の肉・魚をさわった後などは、石けんで手をよく洗いましょう。
生の肉や魚は、他の食品に直接ふれたり、水分がもれて他の食品にかかったりしないよう、袋や容器に入れて保存しましょう。

2 菌をふやさない

冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は、常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
作った料理は、常温で長時間放置せず、早めに食べましょう。

3 菌をやっつける

加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。
包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

ファミリー料理教室のご案内

主催：よこはま学校食育財団

パン作り⑥挑戦!

日時：8月20日(木) 午前の部 午後の部

会場：横浜総合パン(株)

給食のパンを作っている工場です。
給食のパンと同じ材料でオリジナルのパン作りに挑戦します。



よこはま学校食育財団 親子料理教室 検索

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

1 ごはん りゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる

●栄養満点丼の具		
豚肉(ひき)	20	
乾燥大豆(粒)	2	
にんじん	10	
こまつな	9	
にんにく	0.4	
しょうが	0.3	
しらたき	10	
ひじき	2	
ごま(白)	2	
ごま油	0.5	
しょうゆ	3.9	
砂糖	1.3	
酒	1	
トウバンジャン	0.1	
チキンブイオン	3	
水	5	

エネルギー 625kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.1g

2 はいがパン チリコンカン キャベツサラダ すいか

●チリコンカン		
だいず(水煮)	34	
豚肉	20	
たまねぎ	40	
トマト(缶)	30	
にんにく	15	
マカロニ(シェリ)	5	
トマトケチャップ	0.7	
中濃ソース	2	
しょうゆ	1	
ワイン(赤)	0.8	
塩	0.6	
こしょう	0.02	
チリパウダー	0.3	
水	20	

エネルギー 575kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g

3 ぶどうパン りゅうにゅう なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト

●夏野菜のスパゲティ		
スパゲティ	25	
まぐろ油漬(フレーク)	25	
たまねぎ	30	
トマト	20	
トマト(缶)	10	
なす	8	
ズッキーニ	5	
ピーマン	5	
にんにく	0.5	
オリーブ油	0.7	
塩	1.2	
こしょう	0.03	

エネルギー 603kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.2g

6 ごはん りゅうにゅう ごぼうのみそそぼろ きゅうりのばいにくあえ すましそうめん

●ごぼうのみそそぼろ		
豚肉(ひき)	20	
凍り豆腐(細)	2.5	
ごぼう	10	
にんじん	5	
ごま(白)	2	
米油	0.5	
しょうゆ	2	
砂糖	2	
淡色辛みそ	2.5	
みりん	0.5	
酒	1	
削り節・水	5	

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.5g

7 ごはん りゅうにゅう あじフライ ポイルドキャベツ みそしる

●あじフライ		●みそ汁	
あじフライ	80	じゃがいも	20
揚げ油(米油)		たまねぎ	10
中濃ソース	1.5	こまつな	7
ウスターソース	1.5	えのきたけ	5
●ポイルドキャベツ		淡色辛みそ	5
キャベツ	40	赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 662kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.4g

8 ごはん りゅうにゅう にくじゃが いそかあえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		
豚肉	25	
じゃがいも	60	
たまねぎ	55	
にんじん	20	
しらたき	30	
米油	0.7	
しょうゆ	5	
みりん	2.1	
酒	1	
塩	1.5	
水	0.1	

エネルギー 585kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.0g

9 むぎごはん りゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ

●ゴーヤチャンプルー		
鶏卵	20	
豚肉	20	
もやし	30	
にんじん	7	
にんにく	0.1	
削り節	0.4	
ごま油	0.7	
しょうゆ	1	
砂糖	0.3	
酒	0.5	
塩	0.3	

エネルギー 621kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.1g

10 はいがごはん なつやさいのカレー ごまずあえ ブルーんはっこうにゅう

●夏野菜のカレー		
豚肉	20	
じゃがいも	35	
たまねぎ	50	
トマト	10	
なす	8	
ズッキーニ	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.1	
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	

エネルギー 658kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g

13 むぎごはん りゅうにゅう ぎゅうどんのぐ えだまめ みそしる

●牛丼の具		
牛肉	40	
たまねぎ	55	
しょうが	0.3	
米油	0.5	
しょうゆ	4.6	
砂糖	1.6	
みりん	1	
酒	1.5	

エネルギー 647kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.2g

14 ロールパン りゅうにゅう イタリアンペスト ゆでとうもろこし クリームスープ

●イタリアンペスト		
まぐろ油漬(フレーク)	35	
たまねぎ	30	
にんじん	10	
トマト(缶)	10	
パセリ	0.3	
米油	0.5	
トマトケチャップ	2.5	
中濃ソース	0.7	
ワイン(赤)	0.5	
塩	0.01	
こしょう	0.03	

エネルギー 604kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.8g

15 ごはん りゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き		
いわし	2枚	
でんぶん	1.2	
米粉	1.2	
揚げ油(米油)	0.6	
しょうゆ	3.2	
砂糖	2.3	
みりん	0.8	
でんぶん	0.3	
水	10	

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.1g

16 まるパン りゅうにゅう カレービーンズシチュー かいそうサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー		
だいず(水煮)	34	
豚肉	20	
じゃがいも	45	
たまねぎ	50	
にんじん	15	
にんにく	0.1	
米油	0.7	
小麦粉	2.5	
マーガリン	2.5	
カレー粉	0.7	
トマトケチャップ	1	
中濃ソース	2.5	
しょうゆ	1	
塩	0.7	
水	50	

エネルギー 584kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.4g

17 ごはん りゅうにゅう ジャガマーボー たまごとトマトのスープ

●ジャガマーボー		
豚肉(ひき)	20	
乾燥大豆(粒)	2	
じゃがいも	60	
たまねぎ	30	
にんじん	13	
赤ピーマン	3	
しょうが	0.4	
にんにく	0.2	
米油	0.7	
トマトケチャップ	1	
しょうゆ	3.6	
砂糖	0.5	
淡色辛みそ	3	
トウバンジャン	0.2	
でんぶん	1	
水	15	

エネルギー 611kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.6g

暑さに負けない 食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。

給食は黄・赤・緑のグループがそろった

栄養バランスがよい食事です。

【黄・赤・緑】を守って、夏を元気に過ごしましょう。



- 【黄】 □夏野菜 たくさん食べて 元気いっぱい
- 【赤】 □冷たいもの 甘いものは ほどほどに
- 【赤】 □休みでも しっかり食べよう 朝ごはん
- 【青】 □水分を 上手にとろう 暑い夏
- 【み】 □3つの色 黄・赤・緑を そろえよう

参考：バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)

黄 おもにエネルギーの もとになる



赤 おもに体をつくるもとになる



み おもに体の調子を整える もとになる



旬 食べ物の旬

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしかった時期を食べ物の「旬」といいます。



参考：楽しい食事つなげる食育(文部科学省)

食に関する
指導のねらい

上手な食べ方……上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる
暑さに負けない食事のとり方…暑さに負けない食事のとり方を知る

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



月

火

水

木

金

よこはま学校食育財団 について

- 横浜市立小学校・中学校の給食用物資の調達
- 食の安全・安心への取組及び食に関する情報の発信
- 地産地消及び食育の推進
- 学校給食に関する調査研究などを行っています。



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

保健所 お知らせ

食中毒を防ぎましょう《食中毒予防の3原則》

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。
家庭での食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。



1 菌をつけない

調理前や、生の肉・魚をさわった後などは、石けんで手をよく洗いましょう。
生の肉や魚は、他の食品に直接ふれたり、水分がもれて他の食品にかかったりしないよう、袋や容器に入れて保存しましょう。

2 菌をふやさない

冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は、常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
作った料理は、常温で長時間放置せず、早めに食べましょう。

3 菌をやっつける

加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。
包丁やまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

ファミリー料理教室のご案内

主催：よこはま学校食育財団

パン作り①挑戦!

日時：8月20日(木) 午前の部 午後の部

会場：横浜総合パン(株)

給食のパンを作っている工場です。
給食のパンと同じ材料でオリジナルのパン作りに挑戦します。



よこはま学校食育財団 親子料理教室

※詳しくは、よこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。

1 むぎごはん りゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぐらみそ

●ゴーヤチャンプルー	えのきたけ	5
鶏卵	わかめ(生)	2
豚肉	しょうゆ	0.6
もやし	塩	0.7
にんじん	削り節・水	120
にんじん		6
にんにく		0.1
削り節		0.4
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
酒		0.5
塩		0.3
●すまし汁		
絹ごし豆腐		20
ねぎ		8

エネルギー 621kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.1g

2 ぶどうパン りゅうにゅう なつやすみのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト

●夏野菜のスパゲティ	スパゲティ	25
なつやすみ	きゅうり	25
たまねぎ	米サラダ油	3
トマト	しょうゆ	0.2
トマト(缶)	砂糖	0.4
なす	酢	2.2
ズッキーニ	塩	0.25
ピーマン	こしょう	0.02
にんにく	からし	0.03
オリーブ油		0.5
塩		1.2
こしょう		0.03
●ヨーグルト		80

エネルギー 603kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.2g

3 ごはん りゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそじる

●栄養満点丼の具	豚肉(ひき)	20
乾燥大豆(粒)	揚げ油(米油)	2
にんじん		10
ごまつな		9
にんにく		0.4
しょうが		0.3
しらたき		10
ひじき		2
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3.9
砂糖		1.3
酒		1
トウバンジャン		0.1
チキンブイオン		3
水		5
●きびなごフライ		45
きびなご		2
揚げ油(米油)		110
●みそ汁		
油揚げ		5
たまねぎ		30
オクラ		5
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		110

エネルギー 625kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.1g

6 まるパン りゅうにゅう カレービーンズシチュー かいそうサラダ チーズ

●カレービーンズシチュー	だいず(水煮)	34
豚肉	きゅうり	20
じゃがいも	海藻ミックス	45
たまねぎ	ごま(白)	50
にんじん	しょうゆ	15
にんにく	砂糖	0.1
米油	酢	0.7
小麦粉	塩	2.5
マーガリン	ごま油	2.5
カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
塩		0.7
水		50
●海藻サラダ		
キャベツ		30
きゅうり		10
海藻ミックス		0.6
ごま(白)		2
しょうゆ		2.8
砂糖		1.2
酢		2.4
塩		0.1
ごま油		0.4
●チーズ		15

エネルギー 584kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.4g

7 ごはん りゅうにゅう ごぼうのみそそば きゅうりのばいにくあえ すましそうめん

●ごぼうのみそそば	豚肉(ひき)	20
凍り豆腐(細)	きゅうり	2.5
ごぼう	梅干し(ペースト)	5
にんじん	しょうゆ	2
ごま(白)	みりん	0.24
米油	塩	0.24
しょうゆ		0.5
砂糖		0.5
酒		2.5
削り節・水		1
●きゅうりの梅肉あえ		
きゅうり		40
梅干し(ペースト)		1.3
しょうゆ		0.24
みりん		0.24
塩		0.08
●すましそうめん		
そうめん		10
うずら卵(缶)		18
鶏肉		10
ごまつな		9
にんじん		5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.9
削り節・水		120

エネルギー 582kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.5g

8 むぎごはん りゅうにゅう きゅうどんのぐ えだまめ みそじる

●牛丼の具	牛肉	40
たまねぎ	油揚げ	55
しょうが	じゃがいも	0.3
米油	たまねぎ	10
しょうゆ	ごまつな	5
砂糖	淡色辛みそ	5.5
みりん	赤色辛みそ	1.5
酒	削り節・水	110
●えだまめ		
えだまめ		15
塩		0.22

エネルギー 647kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.2g

9 はいがパン りゅうにゅう チリコンカン キャベツサラダ すいか

●チリコンカン	だいず(水煮)	34
豚肉	キャベツ	20
たまねぎ	砂糖	20
トマト(缶)	酢	0.65
にんじん	塩	1.3
にんにく	黒こしょう	0.3
マカロニ(シェル)		0.01
米油		0.2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		0.7
しょうゆ		4
ワイン(赤)		2
塩		1
こしょう		0.8
チリパウダー		0.6
水		0.02
		0.3
		20
●キャベツサラダ		
キャベツ		40
砂糖		0.65
酢		1.3
塩		0.3
黒こしょう		0.01
●すいか		1/32個

エネルギー 575kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.4g

10 ごはん りゅうにゅう にくじゃが いそかあえ だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	豚肉	25
じゃがいも	キャベツ	60
たまねぎ	砂糖	55
にんじん	酢	20
しらたき	塩	30
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2.1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5
●磯香あえ		
きざみのり		45
しょうゆ		0.3
塩		1.8
		0.1
●だいずとじゃこの炒り煮		
だいず(水煮)		13
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		1.3
砂糖		0.7
酒		1
水		1

エネルギー 585kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.0g

13 ごはん りゅうにゅう いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き	いわし	2枚
でんぶん	もやし	1.2
米粉	きゅうり	1.2
揚げ油(米油)	ごま(白)	1.2
しょうが	しょうゆ	0.6
砂糖	塩	3.2
みりん		2.3
でんぶん		0.8
水		0.3
		10
●ごまじょうゆあえ		
キャベツ		30
きゅうり		15
ごま(白)		3
しょうゆ		1.8
塩		0.1
●とうがんのすまし汁		
鶏肉		20
とうがん		15
ねぎ		10
にんじん		5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.7
削り節・水		120

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.1g

14 ごはん りゅうにゅう ジャガマールポ たまごとトマトのスープ

●ジャガマールポ	豚肉(ひき)	20
乾燥大豆(粒)	鶏卵	2
じゃがいも	木綿豆腐	60
たまねぎ	豚肉	30
にんじん	トマト	13
赤ピーマン	たまねぎ	3
しょうが	ごまつな	0.4
にんにく	しょうゆ	0.2
米油	しょうゆ	0.7
トマトケチャップ	酒	1
中濃ソース	塩	3.6
ワイン(赤)	こしょう	0.5
塩	でんぶん	0.01
こしょう	チキンブイオン	0.03
	水	1
		100
●卵とトマトのスープ		
鶏卵		20
木綿豆腐		10
豚肉		5
トマト		25
たまねぎ		15
ごまつな		9
しょうゆ		0.3
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
こしょう		0.02
でんぶん		1
チキンブイオン		10
水		1
		15

エネルギー 611kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.6g

15 ロールパン りゅうにゅう イタリアンペスト ゆでとうもろこし クリームスープ

●イタリアンペスト	まぐろ油漬(フレーク)	35
たまねぎ	鶏肉	30
にんじん	たまねぎ	10
トマト(缶)	にんじん	10
パセリ	ごまつな	0.3
米油	牛乳	0.5
トマトケチャップ	豆腐粉乳	2.5
中濃ソース	塩	0.7
ワイン(赤)	こしょう	0.5
塩		0.01
こしょう		0.03
		1
		50
●ゆでとうもろこし		
とうもろこし		1/4本

エネルギー 604kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.8g

16 ごはん りゅうにゅう あじフライ ボイルドキャベツ みそじる

●あじフライ	あじフライ	80
揚げ油(米油)	キャベツ	10
中濃ソース	たまねぎ	10
ウスターソース	ごまつな	7
	えのきたけ	5
	淡色辛みそ	5
	赤色辛みそ	2
	削り節・水	110
●ボイルドキャベツ		
キャベツ		40

エネルギー 662kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.4g

17 はいがごはん なつやすみのカレー ごまずあえ ブルーんはっこうにゅう

●夏野菜のカレー	豚肉	20
じゃがいも	キャベツ	35
たまねぎ	砂糖	50
トマト	塩	10
なす		8
ズッキーニ		5
きゅうり		0.2
にんにく		0.1
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		2.5
しょうゆ		1.6
塩		0.9
水		75
●ごまずあえ		
もやし		40
きゅうり		8
ごま(白)		3
しょうゆ		1.8
砂糖		1
酢		2
塩		0.1
●ブルーんはっこう乳		
		200ml

エネルギー 658kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g

暑さに負けない 食事のとり方

暑さで食欲がおち、栄養のバランスがくずれると夏バテしやすくなります。

給食は黄・赤・緑のグループがそろった

栄養バランスがよい食事です。

【黄・赤・緑】を守って、

夏を元気に過ごしましょう。



- 【黄】 □夏野菜 たくさん食べて 元気いっぱい
- 【赤】 □冷たいもの 甘いものは ほどほどに
- 【赤】 □休みでも しっかり食べよう 朝ごはん
- 【青】 □水分を 上手にとろう 暑い夏
- 【み】 □3つの色 黄・赤・緑を そろえよう

参考：バランスイ〜ナワーク(横浜市教育委員会)

おもにエネルギーの もとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整える もとになる



食べ物の旬



今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしかった時期を食べ物の「旬」といいます。



参考：楽しい食事つなぐる食育(文部科学省)