## <sup>令和7年</sup>☑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 **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

#### 給食費に関するご案内

7月期の口座振替は7月29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

よこはま学校食育財団 アレルギー情報



### 給食費の回座振替(お引落し)は毎月29日です

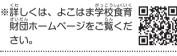
- ★給食費の口座振替は、令和7年5月から翌年3月までの間、毎月29日(2月は末日)に行います。 ★振替日が休日や金融機関の休業日の場合は、翌営業日となります。
- **令和7年度の口座振替日**(振替日前日までに口座への入金をお願いいたします。)

7月期	令和7	年7月29日(火)	10月期	<b>令和</b> 7	年10月29日(水)	1月期	令和8	第1月29日(木)
8月期	//	8月29日(金)	11月期	//	12月 1 日(月)	2月期	//	3月2日(月)
9月期	//	9角29首角)	12炉期	//	12角29日(角)	3月期	//	3第30管(角)

学校給食は砦さまが納付する給食費で食材を購入しています。ご協力をお願いいたします。

- ★給食費の納付は□座振替でお願いしています。□座振替のお手続きが ます。 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。
- ★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。

Web口座振替 書類作成や届出印が不要で、スマートフォンや **受付サービス** パソコンから簡単にお申込みいただけます。



たっというでは、 主催:よこはま学校食育財団

よこはま学校食育財団からのお知らせ

四案内

「パンを知ろう」

開催日:8月22日(金)

会場:横浜綜合パン株

。 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 学校給食・食育推進課 (045-671-3696) へお願いします。

#### 献立表の見方

※一人分の自安量(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、ごう承ください。

第行元:(公財)よこはま学校食育財団 TEL. 045-662-2541



むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ いそかあえ とうがんのすましじる

∫ ●ツナそぼろ		<b>∫</b> ●とうがんのす	まし汁		
まぐろ油漬(フレーク)	40	鶏肉	10		
凍り豆腐(細)	2.5	とうがん	15		
にんじん	15	ねぎ	5		
しょうが	0.5	にんじん	5		
しょうゆ	1.8	しょうが	0.2		
砂糖	1.4	しょうゆ	0.7		
酒	1	塩	0.6		
││√水	3	し削り節・水	120		

●磯香あえ 45 きざみのり 0.2 しょうゆ エネルギー **607**kcal たんぱく質 **25.1**g 脂質 **20.3**g

### ロールパン ぎゅうにゅう バーベキューソースいため ゆでとうもろこし パスタスープ

( ●バーベキューソー	-ス炒め	<b>(●ゆでとうもろこし</b>
牛肉	25	しとうもろこし 1/4本
たまねぎ	40	
にんじん	10	<b>∫ ●パスタスープ</b>
ピーマン	5	豚肉 10
にんにく	0.3	じゃがいも 25
米油	0.7	キャベツ 20
トマトケチャップ	4	たまねぎ 10
ウスターソース	2	マカロニ(シェル) 4
しょうゆ	1	塩 0.9
砂糖	0.3	こしょう 0.02
塩	0.1	チキンブイヨン 10
こしょう	0.02	し水 100
しでんぷん	1	

エネルギー **620**kcal たんぱく質 **25.0**g 脂質 **23.9**g

## ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからソース ゆでやさい たまごとトストのスープ

たまごとトマトのスープ					
( <b>●あじのピリ</b> あじフィレ でんぷん	50	塩   ごま油	0.16 0.2		
米粉 揚げ油 (米油) ねぎ がにまる いたまった いたまう いたまう いた が も が も いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた いた	3 0.2 0.1 0.2 1.8 1.9 2 0.08	● 鶏木豚トたしし酒塩 ・ 腐 きがゆ ・ と 豆 トなうう ・ 日 を で と	25 20 5 15 15 0.2 1 0.5 0.7		
(水	10	こしょう でんぷん	0.02		

エネルギー 603kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.4g

### ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのばいにくあえ

だいす	でとじゃ	このいりに	
<b>●肉じゃが</b> 豚肉 がもまんじき いちきん かきしき からき かっちんき かっちんき かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん	25 65 55 20 20 0.7	<b>●きゅうりの梅</b> 肉きゅうり 毎年し(ペースト) しようん 塩	40 1 0.3 0.3 0.1
の砂糖りん	1 1.5 0.1 5	だいず (水煮) ちりめんじゃこ ごま (白) 米油 しょうゆ 砂糖 酒水	13 3 2 0.2 1.3 0.8 0.8

エネルギー **582**kcal たんぱく質 **23.5**g 脂質 **14.9**g

#### ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ すましそうめん えだまめ

(●鶏ごぼうごは	んの具		かん
鶏肉	20	そうめん	10
油揚げ	5	うずら卵(缶)	18
凍り豆腐(細)	2.5	鶏肉	10
ごぼう	15	こまつな	9
にんじん	10	にんじん	5
ごま (白)	2	しょうが	0.2
米油	0.5	しょうゆ	0.8
しょうゆ	2.5	塩	0.85
砂糖	1.3	し削り節・水	120
酒	1.5		
塩	0.15	<b>∫</b> ●えだまめ	
水	5	えだまめ	15
		<b>し</b> 塩	0.23

エネルギー **614**kcal たんぱく質 **27.9**g 脂質 **19.7**g

#### はいがごはん なつやさいのカレー あまずあえ プルーンはっこうにゅう

<b>●夏野菜のカレ</b> 豚肉	20	しょうゆ 塩	1.6 0.8
しゃがいも たまねぎ	45 45	し水	80
たまねさ   トマト	10	( <b>A</b> ++ = + = =	
1 ' ' '		●甘酢あえ	_
なす	8	キャベツ	40
ズッキーニ	5	わかめ(生	) 3
しょうが	0.2	しょうゆ	2.5
にんにく	0.1	砂糖	1.2
米油	0.7	<b>し酢</b>	2
小麦粉	8		
マーガリン	7	●プルーン	はっこう乳
カレー粉	1		200ml
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
エネルギー 647 kcal	たん	ぱく質 <b>19.4</b> g	脂質 13.1g

( ●夏野菜のカレ	_	しょうゆ	1.6
豚肉	20	塩	0.8
じゃがいも	45	し水	80
たまねぎ	45		
トマト	10	∫●甘酢あえ	
なす	8	キャベツ	40
ズッキーニ	5	わかめ(生)	3
しょうが	0.2	しょうゆ	2.5
にんにく	0.1	砂糖	1.2
米油	0.7	<b>し酢</b>	2
小麦粉	8		
マーガリン	7	●プルーンは:	っこう乳
カレー粉	1		200ml
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
<b>エ</b> ⇒リギ <b>647</b> kool	+1	# / FF 10 1 ~ DEF	- 19 1 ~

#### はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか

( <b>●チリコンカー</b> 豚肉 (ひき)	シ 20	こしょう 0.02   チリパウダー 0.3
だいず	16	水 12
たまねぎ	45	
トマト(缶)	30	<b>∫</b> ●キャベツサラダ
にんじん	15	キャベツ 45
にんにく	0.1	砂糖 0.8
マカロニ(シェル)	8	酢 1.3
米油	0.7	塩 0.3
小麦粉	2	し黒こしょう 0.01
トマトケチャップ	4	
中濃ソース	2	●すいか 1/32個
しょうゆ	1	
ワイン(赤)	8.0	
塩	0.6	

エネルギー **614**kcal たんぱく質 **28.3**g 脂質 **20.3**g

### ごはん ぎゅうにゅう メヒカリフライ きんぴら

ľ	かそし	る		
	( ●メヒカリフラ	イ	∫●みそ汁	
	メヒカリフライ	45	油揚げ	5
	し揚げ油(米油)		キャベツ	25
			たまねぎ	10
	∫●きんぴら		こまつな	9
	じゃがいも	30	淡色辛みそ	5.5
	にんじん	7	赤色辛みそ	2
	ごま(白)	2	し削り節・水	110
	ごま油	0.5		
	しょうゆ	2		
	砂糖	0.9		
	みりん	0.4		
	酒	0.5		
	l 7K	1		

エネルギー **582**kcal たんぱく質 **21.2**g 脂質 **18.3**g

## くろパン ぎゅうにゅう こめこシチュー

ı	ひじきサラダ						
	「●米粉シチュ・	_	( ●ひじきサラ	ダ			
	鶏肉	20	キャベツ	30			
	じゃがいも	45	スイートコーン(ホール	b) 5			
	たまねぎ	50	ひじき	2			
	にんじん	15	しょうゆ	1			
	こまつな	9	ごま(白)	2			
	米油	0.7	米サラダ油				
	牛乳	25	ごま油	0.5			
	豆乳	35	しょうゆ	2.2			
	脱脂粉乳	5	砂糖	0.65			
	塩	8.0	酢	2.5			
	こしょう	0.02	しからし	0.04			
	米粉	3					
	し水	20					

エネルギー **626**kcal たんぱく質 **27.2**g 脂質 **21.5**g

#### ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき

ごまじょうゆあえ みそしる					
<b>(●いわしのか</b> ) いわし でんぷん	 <b>ず焼き</b> 2枚 1.2	<b>∫ ●ごまじょう</b> もやし きゅうり	ゆあえ 35 10		
米粉   揚げ油 (米油)   しょうが	1.2 0.5	ごま(白) しょうゆ 塩	3 1.6 0.1		
しょうゆ 砂糖	3.2	∫●みそ汁	0		
│	0.8 0.3 10	│油揚げ │じゃがいも │たまねぎ	5 20 10		
		こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節・水	5.5 1.5 115		

エネルギー **592**kcal たんぱく質 **23.8**g 脂質 **19.9**g

#### ごはん ぎゅうにゅう カランガ やさいサラダ オレンジゼリー

70000				
∫ ●カランガ		「●野菜サラダ	,	
鶏肉	30	キャベツ	40	
ワイン(白)	0.5	きゅうり	5	
じゃがいも	45	米サラダ油	3.5	
たまねぎ	50	砂糖	0.25	
トマト(缶)	25	酢	1.8	
にんじん	15	塩	0.25	
オクラ	3	こしょう	0.02	
にんにく	0.3	しからし	0.03	
米油	0.7			
カレー粉	0.7	●オレンジゼ	リー	
塩	0.75		40	
こしょう	0.03	<b>〉</b> カランガはア	7117.	
チキンブイヨン		、 クラックはずり 、 ケニア料理		
し 水	20	グーグ科理	التعاني التعان	
Tネルギー <b>500</b> kc	コ たんば	ポノ暦 99 7 α 15度	1660	

むぎごはん ぎゅうにゅう シシジューシーのぐ

●豚にごし糸米し砂 ・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション	の 30 10 8 0.4 0.8 0.5 2.8 0.9	もにに削ごし砂酒塩もに削ごし砂酒塩	25 6 0.1 0.3 0.7 0.9 0.25 0.5
みりん	0.6	● <b>みそ</b>	20
酒塩	0.1		15
水	8		5
●ゴーヤチャンプ	10-		5
鶏卵	20		2
豚肉	15		120

ゴーヤチャンプルー みそしる

酒 0.6 <b>●みそ汁</b> 塩 0.1 木綿豆腐 20	●豚にごし糸米し砂みからがある。 がのいぼょ昆油よ糖りが がががらががらがからない。 がからがからない。 がからがいる。 がからがいる。 がい。 がいる。 はいる。 がいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はい。 はいる。 はい。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はい。 はい。 はい。 はい。 はい。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はい。 と。 はし。 はし。 はし。 と。 はし。 と。 はし。 と。 と。 と。 と。 と。 と	30 10 8 0.4 0.8 0.5 2.8 0.9	もにに削ごし砂酒塩いうに削ごし砂酒塩のく はない かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん	0.1 0.3 0.7 0.9 0.25 0.5 0.2
1,100 = -4	酒 塩 水 ●ゴーヤチャンプ 鶏卵	0.1 8 パルー 20	木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	15 5 2

#### ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ コーンサラダ チーズ

●夏野菜のスパ	ゲティ	<b>「●コーンサラ</b>	<b>∫ ●コーンサラダ</b>	
スパゲティ	30	キャベツ	35	
まぐろ油漬 (フレーク)	25	スイートコーン(ホール	) 15	
たまねぎ	25	きゅうり	5	
トイト	20	米サラダ油	3.5	
ズッキーニ	8	砂糖	0.25	
なす	8	酢	1.5	
ピーマン	5	塩	0.25	
にんにく	0.3	こしょう	0.02	
オリーブ油	0.7	しからし	0.03	
塩	0.9			
こしょう	0.03	●チーズ	15	
、バジル (乾)	0.03			

エネルギー **625**kcal たんぱく質 **25.9**g 脂質 **25.5**g

#### 食中毒を防ぎましょう 保健所から ~食中毒予防の3原則~ のお知らせ

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。

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。



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。



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。

# ま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

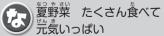


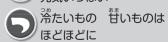
### 暑さに負けない 食事のとり方

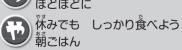
暑さで食欲がおち、栄養のバラ ンスがくずれると愛バテしやすく なります。

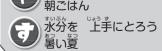
**給食は黄・赤・緑のグループが** そろった栄養バランスがよい食事 です。

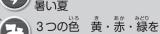
はつゆきはを等って、 元気に過ごしましょう











そろえよう 参考:バランスイ〜ナワーク中学年

(横浜市教育委員会)