



のこんだてひょう



平成29年（2017年）

甲斐市立竜王東小学校

日 曜	こんだてめい	あかのしょくひん ち・にくになるもの	みどりのしょくひん からだのしょうしをととのえるもの	きいろのしょくひん ねつ・ちからになるもの	備考
1 (水)	・ナン			ナン	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・キーマカレー	ぶたひきにく とりひきにく	たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト にんじん	じゃがいも あぶら	
	・てつわんナゲット	ナゲット		あぶら	
	・だいこんツナサラダ	ツナ わかめ	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン	あおじそドレッシング	
	・ゼリーボンチ		みかん もも マスカット	ナタデココ	
2 (木)	・にこみうどん	かつおぶし こんぶ なんと ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう	うどん	東保育園との 交流会
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・はなイカしゅうまい	イカしゅうまい			
	・わかめのあえもの	わかめ ツナ	キャベツ にんじん	マヨネーズ	
	・みかんむしパン	ぎゅうにゅう たまご チーズ	みかん マーマレード	ホットケーキミックス さとう	
3 (金)	☆ひなまつり給食				
	・ちらしずし	きんしたまご	なのはな	こめ むぎ さくらでんぷん	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・さわらのしおこうじやき	さわら			
	・はくさいのごまあえ		ほうれんそう もやし はくさい にんじん	ごま	
	・はなふのすましじる	とうふ かつおぶし こんぶ	にんじん えのきたけ たけのこ こまつな	はなふ	
	・さんしょくスイーツ			さんしょくスイーツ	
6 (月)	・カレーそばうどん	ぶたひきにく とりひきにく	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・いろどりあえ	きんしたまご いとかまぼこ	にんじん キャベツ きゅうり	さとう ごま	
	・けんちんじる	にぼし とうふ	ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こんにゃく あぶら さといも	
	・ミニようなしゼリー			ミニようなしゼリー	
7 (火)	・むぎごはん			こめ むぎ	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・てづくりメンチカツ	ぶたひきにく スキムミルク たまご	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	
	・かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり ホールコーン	あぶら さとう	
	・いとまかぼこスープ	いとまかまぼこ わかめ とうふ	こまつな しいたけ にんじん		
	・アーモンドフィッシュ	いわし（こざかな）		ごま アーモンド	
8 (水)	・ちゃんぽんめん	ぶたにく うずらのたまご イカ なんと	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ	ちゅかめん あぶら	
	・ぎゅうにゅう	きゅうにゅう			
	・とりにくとさつまいものあまからに	とりにく		さつまいも あぶら でんぷん みずあめ	
	・きりぼしだいこんサラダ	ちくわ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しそ	あおじそドレッシング ごま	
	・いちごゼリー			いちごゼリー	
9 (木)	・むぎごはん			こめ むぎ	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・ホッケのしおやき	ほっけ			
	・だいこんのそばろに	とりひきにく ちくわ ぶたひきにく	だいこん にんじん いんげん たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	
	・なめことねぎのみそしる	わかめ にぼし みそ こうやどうふ	なめこ ねぎ		
	・デコボン		デコボン		
10 (金)	・たつたあげバーガー	とりにく		パン でんぷん さとう あぶら こむぎこ	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・マカロニソテー	こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	あぶら マカロニ	
	・じゃがいもポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ホールコーン パセリ	じゃがいも バター	
	・りんごゼリー			りんごゼリー	

13 (月)	・クッパ	ぶたにく	たけこの にんじん はくさいキムチ ねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごま でんぷん ごまあぶら	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・とりにくとうすらのさっぱり	とりにく うすらのたまご		さとう	
	・キャベツのカレーソテー	ウインナー	キャベツ にんじん ピーマン	あぶら	
	・ラフランスコンポート		ようなし		
14 (火)	☆ホワイトデー給食				
	・むぎごはん			こめ むぎ	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・イカのトマトソースかけ	イカ	たまねぎ セロリ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
	・はるさめサラダ	はるさめ ハム	きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
	・あつあげのみそしる	あつあげ にぼし みそ	ごぼう えのきたけ だいこん たまねぎ	あぶら	
	・ホワイトプリン			ホワイトプリン	
15 (水)	・アーモンドトースト			しょくパン アーモンド マーガリン グラニューとう	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・かぶとこまつなのクリームに	とりにく ギゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ かぶ こまつな えだまめ	じゃがいも あぶら	
	・グリーンサラダ		きゅうり にんじん ブロッコリー ホールコーン	たまねぎドレッシング	
	・きよみオレンジ		きよみオレンジ		
16 (木)	・むぎごはん			こめ むぎ	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・さけのさいきょうやき	さけ みそ			
	・やさいのいなかに	さつまあげ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん いんげん しいたけ	こんにゃく さとう	
	・あさりのすましじる	あさり かつおぶし こんぶ	にんじん しいたけ はくさい ねぎ		
	・ミニりんごゼリー			ミニりんごゼリー	
17 (金)	・バターロールパン			バターロールパン	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・シーフードグラタン	イカ エビ あさり チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ バター パンこ	
	・わかめじゃこサラダ	わかめ かちりぼし	キャベツ きゅうり にんじん	あぶら ごまあぶら	
	・コンソメスープ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ		
	・コーヒーゼリー	ホイップクリーム		コーヒーゼリー	
21 (火)	☆おたのしみ給食				給食終了
	・チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ オリーブゆ	
	・ジョワ	ジョワ	りんご		
	・エビフライ（タルタルソース）	エビフライ		あぶら	
	・トマトサラダ		トマト ブロッコリー きゅうり ホールコーン	ちゅかごまドレッシング	
	・ジュリアンヌスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ		
	・ミニエクレア			ミニエクレア	

*都合により変更する場合があります。

1年間の食生活を振り返ろう！



☐ チェックしてみましょう

- ☐ ① 朝ご飯は毎日食べていますか？
- ☐ ② 食事は三食決まった時間に食べていますか？
- ☐ ③ よくかんで食べていますか？
- ☐ ④ すききらいなく食べていますか？
- ☐ ⑤ 野菜を毎日食べていますか？
- ☐ ⑥ 海藻類・きのこ類を食べていますか？
- ☐ ⑦ 乳製品を毎日食べていますか？
- ☐ ⑧ 主食（ご飯・パン・めん）をしっかり食べていますか？
- ☐ ⑨ 1日の最後の食事はねる2時間以上前にすませていますか？
- ☐ ⑩ 家族そろって楽しく食事をしていますか？