



のこんだてひょ



平成28年（2016年）

甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
10/4 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのピザやき	いか チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン	パンこ	
	こんにゃくのおかかあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん コーン もやし こんにゃく		
	りきゅうじる	とうふ みそ トウバンジャン	だいこん ごぼう れんこん ねぎ にんじん	あぶら ごま	
	ひめりんご		ひめりんご		
5 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
	やさいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん ねぎ こまつな ごぼう	あぶら	
	パインババロア	ぎゅうにゅう	みかん パイン		
6 (木)	こぎつねごはん	あぶらあげ しらすぼし	にんじん グリーンピース	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきししゃも	ししゃも			
	ぶたにくとじゃがいものマスタードあえ	ぶたにく	にんじん えだまめ コーン しょうが	マヨネーズ じゃがいも さとう	
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ		
7 (金)	※目の愛護デー献立 カレーうどん	ぶたにく	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しめじ グリーンピース	うどん あぶら	1年生校外 学習
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にたまご	たまご		さとう	
	かいそうサラダ	ツナ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	かんてん	
11 (火)	きなこあげパン	きなこ		あぶら グラニューとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イタリアンサラダ	ベーコン	キャベツ いんげん にんじん きゅうり コーン	イタリアドレッシング	
	さっぱりミネストローネ	ウインナー あさり	にんじん こまつな たまねぎ あかさかトマト パセリ	バター マカロニ	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	4年生校外 学習
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まつかぜやき	とりにく とうふ みそ だいず たまご	ねぎ しょうが	ごま さとう パンこ	
	ミモザサラダ	たまご ハム	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン	マヨネーズ	
	とうにゅうスープ	とうにゅう とりにく みそ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	あぶら じゃがいも	
13 (木)	※十三夜献立 ふきよせごはん	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん	くり さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	さとう あぶら ごま	
	きりぼしだいこんサラダ		きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし にんにく	ごまあぶら さとう ごま	
	みそけんちんじる	みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	やはたいも	
	おつきみゼリー		ナタデココ パイン	しらたまだんご	
14 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	6年生校外 学習
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきさばのおろしに	さば	だいこん しょうが	さとう	
	カレーきんぴら	とりにく だいず さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ		
	きっかみかん		みかん		
17 (月)	メンチカツサンド	ぶたにく とりにく とうふ たまご ｽｷﾝﾓﾛ	たまねぎ にんにく しょうが	ごまパン さとう パンこ こむぎこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごしきサラダ	かまぼこ	キャベツ きゅうり こんにゃく たくあん	ごま	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ にんじん こまつな コーン		
18 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	3年生校外 学習
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	じゃがいものごまみそに	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	さとう ごま	
	とうふのみそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ		

19 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしフライのマスタードソースかけ	いわし	にんにく しょうが	こむぎこ パンこ あぶら	
	こんにゃくのおかか	ちくわ かつおぶし	にんじん だいこん いんげん	さとう	
	キャベツのみそしる	あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん		
20 (木)	りんご		りんご		
	まっかなオムライスとふわふわオムレツ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ	
	つめたいぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	マッシュルーム コーン	バター	
	うめサラダ	こんぶ	キャベツ きゅうり パプリカ	ごま	
	だんごスープ	とりにく とうふ	えだまめ うめ	ごまあぶら	
21 (金)	プリン！	ぎゅうにゅう なまクリーム	ねぎ しょうが にんじん こまつな	しいたけ	
	ドライカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく しょうが あかさかトマト	カレールー バター	
	かんてんサラダ	ぎゅうにゅう			
	ポトフ	かんてん	きゅうり もやし にんじん えだまめ		
24 (月)	はちみつレモンゼリー	ウインナー	にんじん ブロッコリー コーン	じゃがいも	就学時健診
	こどもパン		だいこん たまねぎ パセリ	はちみつレモンゼリー	
	ぎゅうにゅう			こどもパン	
	パンプキンコロック		かぼちゃ たまねぎ	あぶら パンこ	
	クラムチャウダー	あさり いか ベーコン えび	たまねぎ にんじん えだまめ	ホワイトルー バター	
25 (火)	みかんゼリー	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ	じゃがいも	6年生陸上記録会
	むぎごはん			みかんゼリー	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	とうふのカレーに	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	あぶら	
	ちぐさあえ	わかめ たまご	ほうれんそう しめじ にんにく しょうが	カレールー バター	
26 (水)	マロニーのスープ	あさり	キャベツ にんじん もやし	さとう ごまあぶら	
	とりそばうどん	とりにく だいず たまご	はくさい ニラ しいたけ ねぎ	マロニー ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きくらげ		
	やさいのごまあえ		グリーンピース ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	
	だんごじる	ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし キャベツ	さとう ごま	
27 (木)		みそ	にんじん コーン	おじゃがもちボール	
	※ハロウィン献立		しいたけ	やはたもち	
	ロコモコどん	ぶたにく だいず たまご	たまねぎ パセリ にんにく セロリー	こめ むぎ パンこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ あかさかトマト	オリーブオイル さとう	
	もずくスープ	もずく ウインナー			
28 (金)	パンプキンプリン	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ こまつな	ごまあぶら	
	※創立記念献立		コーン ねぎ たまねぎ	チョコレート	
	おせきはん		かぼちゃ		
	ぎゅうにゅう	あまなっとう		こめ むぎ ごま	
	とりカツ	ぎゅうにゅう			
28 (金)	やさいのごまみそあえ	とりにく たまご		パンこ こむぎこ あぶら	
		みそ ツナ	れんこん きゅうり にんじん	ごま さとう マヨネーズ	
			キャベツ コーン		
	あらははんぺんのすましじる	はんぺん わかめ	こまつな しいたけ にんじん		
	チーズヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう		ビスケット	

*都合により変更する場合があります。

運動会も終わり、ほっと一息つけたことでしょう。
季節の変わり目となるこの時期、今までの緊張もほぐれ、体調も崩しやすくなります。
十分な食事と、睡眠に心がけ規則正しい生活をしましょう。



十五夜ばかりが

お月見でない!?

さつまいも

ホクホク
美味しい
さつまいも!! 甘くて美味し
いだけでなく、おなかの中
の掃除をしてくれたり、
お肌をきれいに
してくれるんだよ!

きのこ

そのまま食べても
干して食べても
おいしいきのこ。きのこには、
みんなの歯や骨を丈夫にしてくれる 働
きがあるんだよ!

りんご

甘酸っぱくてお
いしいりんご。「リ
んごが赤くなると医
者が青くなる」と言われ
ているほど、体によい
んだよ!!

なし

みずみずしく、シャキッと
おいしい梨。昔からカゼ
のとき、のどの痛みを取り、熱
を下げてくれる 働きがある
と言われているんだよ。

さんま

脂のよーくのったさ
んま。血がきれいに
なり、頭もよくなる
(と言われている) DHA
という脂がたっぷり
含まれています。

みりのり

おやつに食べても、
ご飯と炊いてもおい
しいくり。肌をきれ
いにしたり、カゼを防いでくれ
る働きがあるんだよ。

さといも

ヌルヌルが
特徴の里芋。
実はこのヌルヌルが体によく、
便秘を防ぐし、体 重が
気になる人にもオスス
メなんだよ!

つきみ
お月見といえば十五夜
が定番ですが、他にも
じゅうさんや とおが や つきみ
十三夜、十日夜のお月見
ぎょうじ そんじ
行事があるのをご存知で
しょうか。十三夜は聞い
たことがあるけど、十日夜
は知らないという方も多
いと思いますが、昔から
この3日間が晴れると良
いことがあるとされてい
ます。