

7月のこんだてひょう



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 ち・にくになるもの	みどりのしょくひん からだのちや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
7/1 (金)	てづくりウインナーパン	たまご ぎゅうにゅう ウィナー	たまねぎ	ホットケーキミックスこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンソテー	ベーコン	コーン えだまめ にんじん マッシュルーム	マヨネーズ バター	
	パンプキンチャウダー	あさり いか えび ぎゅうにゅう スkimミルク ベーコン ミックスビーンズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん パセリ	バター	
	オレンジゼリー	かんてん	オレンジジュース	さとう	
4 (月)	ひやしちゅうか	たまご わかめ	もやし きゅうり にんじん	ごま ちゅうかめん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チャーシュー	ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	キャベツ きゅうり コーン		
	あかさかトマト		あかさかトマト にんじん		
	ホワイトパンチ		パイン みかん ナタデココ	カクテルゼリー カルピスソーダ	
5 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのサラサあげ	いか	にんにく しょうが	さとう あぶら ごま かたくりこ	
	かわりおから	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんにく こんにゃく にんじん おから グリーンピース	あぶら さとう	
	ワンタンスープ	ぶたにく あさり なんと	はくさい ニラ しいたけ ねぎ きくらげ にんにく コーン にんじん	ごまあぶら ワンタン	
6 (水)	げんまいごはん			こめ げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのピザやき	さば チーズ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン トマト パセリ	パンこ	
	こまつなのにびたし	あぶらあげ しらすぼし	こまつな にんじん はくさい	マロニー	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ だいこん	あぶら	
7 (木)	※たなばたこんだて				
	そうめん			そうめん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かきあげ	だいず ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ	てんぷらこ こめこ さつまいも あぶら	
	くらげサラダ	たまご わかめ くらげ	きゅうり にんじん もやし	ナムルドレッシング	
	そうめんつゆ	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ オクラ こまつな		
	たなばたゼリー		もも りんご	たなばたゼリー	
8 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	ぶたにく とうふ	たまねぎ たけのこ にんにく ほうれんそう しめじ にんじん しょうが えだまめ	あぶら	
	ちぐさあえ	たまご わかめ	キャベツ もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
	ふわふわスープ	たまご チーズ	レタス たまねぎ こまつな にんじん	パンこ	
	まんてんだいず	だいず			
11 (月)	むぎごはん やさいふりかけ			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	なつやさいいため	ぶたにく	たまねぎ オクラ パプリカ なす にんにく しょうが	あぶら じゃがいも	
	かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ	たまねぎ しめじ かぼちゃ いんげん		
12 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげのちゅうかいため	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら かたくりこ	
	もずくのさっぱりサラダ	もずく	キャベツ こまつな しめじ	さとう ごま	
	キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	はくさいキムチ こんにゃく ニラ にんじん もやし	ごまあぶら	
	オレンジ		オレンジ		
	いかドック	いか	キャベツ	あぶら コッペパン こむぎこ パンこ さとう	
13 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんてんサラダ	かんてん くきわかめ	きゅうり コーン もやし にんじん こまつな	わふうドレッシング	
	なつやさいのスープ	とうふ	レタス ブッキーニ たまねぎ あかさかトマト		
	キラキラゼリー		パイン	カクテルゼリー クールゼリー	

14 (木)	ちゅうかそぼろごはん	ぶたにく たまご トウバンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たけのこ ザーサイ パプリカ えだまめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むしやさいのマスタードあえ		かぼちゃ コーン ブロッコリー えだまめ	さつまいも ごま さとう	
	ビーフンのスープ	ベーコン うずらたまご	ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ ほうれんそう しょうが	ビーフン	
15 (金)	チキンカツどん	とりにく	キャベツ	こめ むぎ あぶら パンこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんサラダ		きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう にんにく	ごま さとう ごまあぶら	
	わかめのみそしる	わかめ たまご みそ	こまつな だいこん ねぎ		
	ひややっこ	とうふ			
19 (火)	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつやさいグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ あかさかトマト なす ピーマン えだまめ	じゃがいも オリーブオイル	
	おかひじきのサラダ	とりにく	おかひじき きりぼしだいこん きゅうり	ごま わふうドレッシング	
	キャベツのスープ		キャベツ スッキーニ たまねぎ こまつな にんじん		
	カットコーン		とうもろこし		
20 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなとやさいのあますあん	まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ	さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	
	ひじきとピーマンのいために	ひじき ぶたにく みそ	ピーマン にんじん ねぎ パプリカ	ごまあぶら さとう	
	なめこのみそしる	みそ とうふ	なめこ ねぎ		
21 (木)	ドライカレー	ぶたにく ワインビーフ	たまねぎ あかさかトマト にんじん ピーマン にんにく しょうが	こめ むぎ バター	
	ジョア	ジョア			
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり		
	レタスのスープ	ウインナー	レタス だいこん たまねぎ にんじん		
	すいかボートのフルーツポンチ		すいか パイン みかん ブルーベリー	こめこマカロニ	

*都合により変更する場合があります。



たなばたにそうめん？

7月7日は「七夕」です。



おりひめ ひこぼし
織姫と彦星，そして天の川。私たちに夢を与えてくれる行事ですね。
最近では，たんざく ささは かざ ねが こと よう
短冊を笹の葉に飾りお願い事をする様になってきましたが，
のうか はつもの きせつ やさい くだもの
農家などでは，「初物」といって，その季節にはじめてとれた野菜や果物を
かみさま そな ほうさく いわ しゅうかん
神様にお供えをして豊作を祝う習慣があります。

また昔は，1月15日の“お粥”，3月3日の“草もち”，5月5日の“ちまき”と同じ
ように悪いことが起きないようにという願いを込めて，7月7日には“さくべい”という食べ物を作り
食べました。さくべいは，こむぎこ こめ こな ね こま ひち
小麦粉と米の粉を練って細かく紐のようにしたもの2本を，縄のようにねじ
って作ったお菓子です。「麦なわ」とも呼ばれ，うどんの原型と言われています。

七夕に、そうめんを食べたり、贈ったりするのはこの習慣からきています。

人の骨量は10代で決まる!!

子どもたちの健やかな成長のために欠かせない「乳」ですが，最近では10代の時期のカルシウム摂取量が他の年代より下がる傾向
にあります。それは，無理なダイエットをしたり，不規則な生活などで栄養バランスがくずれる人が増えているからだと言われています。
中高生くらいの成長期は，骨量が決定する大切な時期であり，この時期にどれくらいカルシウムを摂って，しっかり運動したかどうか
その人の一生の骨の強さを決定すると言われています。

また，ヒトの骨量は20歳前後で最大に達したあとは，減少の一途をたどります。40歳を過ぎると，摂取する量より，体外へ排出される量
が上回り，体内のカルシウムの量は年齢とともにどんどん減少して行くようになります。そのため，牛乳・乳製品のようなカルシウムの吸
収率の高い食品はとても重要になります。