



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
1/11 (水)	※鏡開き献立 むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まつかぜやき	とりにく ぶたにく だいず みそ たまご とうふ	ねぎ しょうが	ごま さとう パンこ	
	ひじきのいりに	ひじき あぶらあげ ちくわ	にんじん しいたけ いんげん こんにゃく	あぶら さとう	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん こまつな	やはたいも あぶら	
	おしるこ	あずき		さとう しらたまもち	
12 (木)	ジャンバラヤ	ウインナー ぶたにく ひよこめめ	ピーマン マッシュルーム にんじん しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	5・6年生 スキー教室
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくときりぼしだいこんのエスニックいため	ぶたにく	きりぼしだいこん にんにく ねぎ にんじん ニラ	ごま さとう ごまあぶら	
	はるさめスープ	とうふ	はくさい とうみょう しめじ ねぎ きくらげ セロリー にんにく	はるさめ さとう	
	さつまいもとりんごのケーキ	ぎゅうにゅう たまご	りんご	ブラニューとう さつまいも ホットケーキミックスこ パター	
13 (金)	ココアあげパン			コッパン さとう あぶら	クイズ正解 者の希望献 立⑪
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イタリアンサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	わふうドレッシング	
	ポトフ	ウインナー ぶたにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん コーン パセリ	じゃがいも	
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
16 (月)	おおつかにんじんごはん	しらすぼし あぶらあげ	おおつかにんじん えだまめ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのカレーふうみやき	いわし	にんにく しょうが	さとう	
	はくさいのにびたし	しらすぼし あぶらあげ	こまつな にんじん はくさい	マロニー	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ れんこん	やはたいも あぶら	
17 (火)	けんちんうどん	ぶたにく ちくわ あぶらあげ こんぶ	しいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう れんこん ちんげんさい	うどん あぶら	クイズ正解 者の希望献 立⑫
	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	あぶら かたくりこ	
	やさいのおかかあえ	あじつけかつお	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン		
	フルーツポンチ		パイン みかん あんず	カクテルゼリー オレンジジュース	
18 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	グリーンピース	じゃがいも さとう	
	はくさいのみそしる	とうふ たまご みそ	はくさい ニラ にんじん		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
19 (木)	ごもくやしそば	ぶたにく あおのり	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ	ちゅうかめん あぶら	クイズ正解 者の希望献 立⑬
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おこのみやき	ぶたにく たまご あおのり かつおぶし	キャベツ しょうが	こむぎこ おこのみやきこ ながいも	
	キムチスープ	とうふ かにボール みそ	はくさいキムチづけ しめじ ニラ にんじん もやし	ごまあぶら	
	フルーツアンニン		パイン みかん	アンニンゼリー	
20 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひとくちカツ	ぶたにく		こむぎこ あぶら パンこ	
	カミカミサラダ	するめ	ごぼう にんじん きゅうり きりぼしだいこん	ごま	
	みそけんちんじる	みそ	こんにゃく れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	やはたいも あぶら	

23 (月)	※給食週間1日目(特産品使用献立) もちむぎごはん			こめ むぎ	赤坂トマト、小梅ワイン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにく とごぼうのピーナッツがらめ	とりにく	にんにく しょうが ごぼう あかさかトマト	さつまいも あぶら さとう ピーナッツ	
	やさいのうめあえ	かつおぶし こんぶ	こまつな にんじん もやし キャベツ コーン きゅうり		
	わかめのみそしる	みそ わかめ とうふ	ねぎ		
	こうめワインゼリー	かんてん	ナタデココ	うめジャム さとう	
24 (火)	※給食週間2日目(昭和40年代) ソフトめん	ぶたにく だいず チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー あかさかトマト	ソフトめん さとう あぶら バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのいそかあえ	のり	こまつな もやし キャベツ コーン にんじん		
	おうとうかん		おうとう		
	ベビーチーズ	チーズ			
25 (水)	※給食週間3日目(昭和27年代) おおきなコッペパン ジャム			コッペパン ミックスジャム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	くじらのケチャップあえ	くじら	にんにく しょうが	さとう あぶら じゃがいも	
	だいこんのさっぱりサラダ	とりにく	だいこん にんじん きゅうり もやし	あぶら さとう	
	ベジタブルスープ	くきわかめ	レタス たまねぎ にんじん コーン		
	たんかん		たんかん		
26 (木)	※給食週間4日目(大正時代) ごもくごはん	あぶらあげ しらすぼし	えのきたけ まいたけ にんじん しいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おでん	たまご さつまあげ ちくわ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さとう	
	こんさいじる	みそ	ごぼう れんこん こまつな ねぎ	あぶら	
27 (金)	※給食週間5目(明治時代給食のはじまり) おにぎり のりつくだに	のりつくだに		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			
	すいとんじる	みそ スkimミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん しいたけ ねぎ にんじん はくさい こまつな	こむぎこ あぶら	
	みかん		みかん		
30 (月)	こどもパン			こどもパン	5年生校外学習
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ラザニア	ぶたにく だいず チーズ ぎゅにゅう なまクリーム	たまねぎ トマト	ぎょうざのかわ バター じゃがいも	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ ブロッコリー コーン	わふうドレッシング	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
31 (火)	ごへいもち	みそ		ごま さとう くるみ こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんがやき	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	かんてんサラダ	かんてん	きゅうり コーン もやし にんじん ほうれんそう	わふうドレッシング	
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	しめじ かぼちゃ いんげん たまねぎ		
	りんご		りんご		

*都合により変更する場合があります。

あ
明けておめでとうございます。

ふゆやす きそくただ せいかつ たの す
冬休みは規則正しく生活をし、楽しく過ごせましたか？

ひと ひと しょくせいかつ けんこう あら き も かんが
できた人もできなかった人も、食生活・健康について新たな気持ちで考えてみましょう。

た
「食(た)べること」は、からだづくりの基(き)本(ぽん)、そして生(しょう)涯(がい)の楽(たの)しみであり、人(ひと)との絆(きずな)を深(しゆ)める手(て)段(だん)

でもあります。 げんき かつどう
元気(げんき)に活動(かつどう)するためには、

① バランスのとれた食(しょく)事(じ)内(ない)容(よう)

③ 良(た)くかんで食(た)べる

② 朝(あさ)・昼(ひる)・夜(よる)きちんと食(た)べる

④ できるだけ食(しょく)事(じ)時(じ)間(かん)を決(き)めて食(た)べる

など きそくただ しょくせいかつ たいせつ
等(な)の規(き)則(そく)正(た)しい食(しょく)生(せい)活(かつ)が大(たい)切(せつ)です。

ねん ご ねん ご けんこう す
5(ねん)年(ご)後(ご)、10(ねん)年(ご)後(ご)を健(けん)康(こう)に過(す)すた(た)め(め)にも、バ(し)ラ(し)ン(し)ス(き)のよ(よ)い食(しょく)事(じ)や規(き)則(そく)正(た)しい生(せい)活(かつ)を

こころ
心(こころ)がけま(め)し(め)う！

