



のこんだてひょう



平成30年(2018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	からだのちゅうしをどとのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
9 (月)	・わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	2年生~6年生 給食開始 
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・とりのからあげ	とりにく		でんぶん あぶら	
	・かみかみサラダ	イカ	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま あおじそドレッシング	
	・とんじる	ぶたにく とうふ にぼし みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	じゃがいも つきこん あぶら	
10 (火)	・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 グリーンピース	こめ むぎ あぶら さとう	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・いろどりあえ	いりたまご 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	とうふ にぼし	ごぼう だいこん ねぎ こまつな	さといも こんにゃく あぶら	
	・グレープフルーツ		グレープフルーツ		
11 (水)	・きなこあげパン	きなこ		コッパン グラニューとう	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・スモークチキンマリネ	スモークチキン	キャベツ フロッコリー	あぶら さとう	
	・ワンタンスープ	ぶたにく	はくさい もやし にんじん だけのこ ねぎ きくらげ	ワンタン	
	・フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン もも	ふんとう	
12 (木)	・むぎごはん			こめ むぎ	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・アジフライ	アジ たまご		こむぎこ パンこ あぶら	
	・もやしとキムチのいためもの	ぶたにく かまぼこ	もやし はくさいキムチ	あぶら	
	・じゃがいものみそしる	わかめ にぼし みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
13 (金)	・とんこつしょうゆラーメン	ぶたももにく	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ	ラーメン あぶら	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・やきギョーザ	ギョーザ			
	・やさいのナムル	ロースハム	ほうれんそう にんじん もやし	ナムルドレッシング	
	・れんにゅういちごゼリー		れんにゅういちごゼリー		
16 (月)	*入学お祝い給食				1年生 給食開始 
	・おせきはん	あまなっとう		こめ もちこめ	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・さわらのこうみやり	さわら みそ	ねぎ	ごま さとう	
	・しおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	ごまあぶら ごま	
	・おいわいすましじる	なると 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	はなふ	
	・さくらゼリー			さくらゼリー	
17 (火)	・むぎごはん			こめ むぎ	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・チキンなんばん	とりももにく たまご タルタルソース		こむぎこ でんぶん あぶら さとう	
	・アスパラサラダ	かにかまぼこ	アスパラ だいこん きゅうり ホールコーン	わふうドレッシング	
	・だいこんのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう		
18 (水)	・こどもパン			こどもパン	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・ポテトのミートやき	ぶたひきにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも さとう あぶら	
	・ほうれんそうとコーンのソテー	ロースハム	ほうれんそう にんじん ホールコーン	あぶら	
	・たまごスープ	たまご	にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ	でんぶん	
・デコボン		デコボン			
19 (木)	・ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	しいたけ にんじん	こめ むぎ しらたき さとう	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・アジのごまやき	アジ		さとう ごま	
	・ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり	ごま マヨネーズ	
	・なめのとやさいのみそしる	わかめ とうふ にぼし みそ	なめこ にんじん はくさい ねぎ	こんにゃく	
20 (金)	・デミカレーライス	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	・ふくじんづけ	ふくじんづけ			
	・グリーンサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり フロッコリー えだまめ	イタリアンドレッシング	
	・フルーツサイダー		パイン みかん いちご	ナタデココ	

23 (月)	・エビピラフ	エビ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ パター あぶら
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	・チンゲンサイのオイスターソースいため	ぎゅうにく	チンゲンサイ キャベツ にんじん もやし	さとう あぶら
	・わかめスープ	わかめ とうふ あさり	たけのこ にんじん ねぎ	
	・あまなつ		あまなつ	
24 (火)	・むぎごはん			こめ むぎ
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	・とりにくのみそマヨネーズやき	とりにく みそ		さとう マヨネーズ ごま
	・やさしいとかまぼこサラダ	いとかまぼこ	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ	あぶら さとう
25 (水)	・キャベツさっぱりスープ	ぶたももにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	
	・ミルクパン			ミルクパン
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	・はるキャベツハンバーグ	ぶたひきにく たまご	キャベツ にんじん たまねぎ	パンこ
	・マカロニサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり ホールコーン	マカロニ マヨネーズ
	・コンソメスープ	あさり ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ	
26 (木)	・キウイ		キウイ	
	・むぎごはん			こめ むぎ
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	・さけのスタミナやき	さけ みそ	たまねぎ	あぶら さとう ごま
	・くきわかめのすのもの	くきわかめ	キャベツ きゅうり	さとう
27 (金)	・えびだんごスープ	エビだんご	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ もやし	
	・わかめうどん	わかめ ぶたにく なんと あぶらあげ かつおぶし	しいたけ にんじん ねぎ	うどん
	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	・ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ あぶら
	・やさいのおろしあえ	ささみ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこんおろし	さとう
	・はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	

ご入学・ご進級おめでとうございます!

朝ごはん・食べて目覚める脳とからだ!

桜がきれいに咲き、色とりどりの花々も咲き希望に満ちた新学期のはじめです。

新しい仲間との出会いを大切に、楽しく元気で学校生活を過ごしてほしいです。その基本はやはり「食生活」にあります。健康な体・心を作るために好き嫌いしないように心がけてほしいと思います。

これからの未来いっぱいの子供に、より良い給食を作っていきます。宜しくお願いします。

ちょうりいんさんのしごと



がんばります!

いよいよ新年度がはじまります。4月は入学・進級などの環境の変化で、心身ともに緊張状態にあります。良質のカルシウムや水分をたっぷりとり、ストレスを減らしましょう! 気持ちを落ち着ける時には、ビタミンCのほかビタミンB1・B6・B12の多い食べものを食べる効果があります。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます!



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



たのしい給食時間にするためにはマナーをしっかり守りましょう!

正しいはしの持ち方を今のうちから身に付けましょう!

はしの持ち方

