

のこんだてひよ



平成30年(2018年)

甲斐市立竜王東小学校

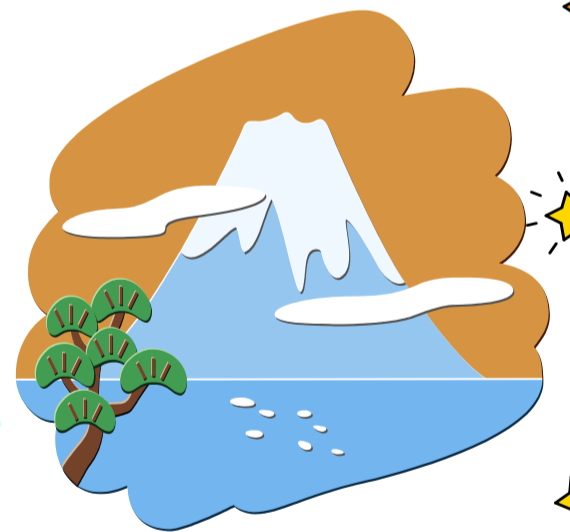
日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
7/2 (月)	※山開きこんだて むぎごはん ぶりかけ	ひじき		こめ むぎ ごま	※希望献立 【あじさいゼリー】 2-2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	ひじきとじゃがいものごまみそに	ぶたにく みそ ひじき	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが いんげん	じゃがいも ごま さとう	
	きのこじる	みそ	しめじ えのきたけ はくさい ねぎ しいたけ さんさい		
ふしぎなあじさいゼリー※	かんてん	むらさきキャベツ レモンかじゅう	さとう クールゼリーのものと ココア さとう あぶら コッパン		
3 (火)	ココアあげパン※			ココア さとう あぶら コッパン	※希望献立 【ココアあげパン】 2-1・3- 1・6年生
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつやさいのバターしょうゆいため	ワインビーフ	いんげん えだまめ ズッキーニ オクラ パプリカ たまねぎ にんにく しょうが にんじん	さとう バター オリーブオイル じゃがいも	
	パンプキンチャウダー はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ パセリ	バター はちみつレモンゼリー	
4 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちぐさやき	とうふ とりにく たまご ひじき	しいたけ ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	さとう	
	くきわかめのナムル	くきわかめ	もやし きゅうり にんじん こまつな コーン	ナムルドレッシング ごま	
	りきゅうじる	ぶたにく とうふ みそ トウバンジャン	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	ごま あぶら	
5 (木)	みそラーメン※	ぶたにく みそ	キャベツ もやし にんじん ニラ たまねぎ きくらげ コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら	※希望献立 【みそラ ーメン】 4- 1・4-2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にたまご	たまご			
	ナムル	トウバンジャン	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく	ごま ごまあぶら	
れいとうみかん		みかん			
6 (金)	※たなばたこんだて たなばたちらしすし	とりにく かまぼこ たまご	しょうが ごぼう かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう れんこん	こめ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かきあげ	えび	にんじん たまねぎ えだまめ コーン	さつまいも あぶら てんぷらこ	
	そうめんじる	あぶらあげ	しいたけ にんじん こまつな オクラ たまねぎ	そうめん	
キラキラポンチ		パイン みかん ナタデココ	こめこマカロニ オレンジジュース		
9 (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	ちゅうかめん ごま	
	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	あぶら さとう	
	ひじきのマリネ あかさかトマト	ひじき ハム	にんじん キャベツ きゅうり コーン あかさかトマト		
	パインババロア	ぎゅうにゅう	パイン		
10 (火)	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			
	やきさばのキムチみそかけ	さば みそ	はくさい しょうが	ごま さとう	
	こまつなのびたし とんじる	あぶらあげ しらすぼし ぶたにく とうふ みそ	こまつな はくさい にんじん ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	マロニー じゃがいも あぶら	
11 (水)	※たてわり給食 むぎごはん			こめ むぎ	※希望献立 【クリス ピーチキ ン】 5-1・5-2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	クリスピーチキン※	とりにく		コーンフレーク あぶら	
	やさしいしおこんぶあえ	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん パプリカ	ごまあぶら さとう ごま	
	なめこのみそしる みかんゼリー	みそ わかめ とうふ	なめこ ねぎ こまつな	みかんゼリー	

12 (木)	しょくパン ブルーベリージャム			しょくパン ブルーベリージャム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのコーンやき	ホキ	コーン パセリ	じゃがいも マヨネーズ	
	かんでんサラダ	かんでん	きゅうり コーン もやし にんじん ほうれんそう		
	ミネストローネ	ウインナー あさり	にんじん たまねぎ セロリー レタス あかさかトマト こまつな	バター オリーブオイル	
13 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー※	ぶたにく チーズ スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ コーン りんご あかさかトマト	じゃがいも あぶら カレールー	※希望献立 【ポークカ レー】 1-2・3-2
	ふくじんづけ		だいこん れんこん なたまめ きゅうり シソ しょうが なす	さとう	
	やさいのおかかあえ	あじつけおかか	こまつな もやし キャベツ コーン こんにゃく にんじん		
ヨーグルト	ヨーグルト				
17 (火)	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		
だいこんとこんにゃくののもの	ちくわ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さとう		
もずくのみそしる	もずく みそ とうふ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ			
18 (水)	そばろパン			そばろパン	
	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 だいず チーズ	たまねぎ あかさかトマト なす コーン ピーマン えだまめ	オリーブオイル 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 もやし きゅうり		
	キャベツのスープ	とうふ ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぶ		
やまなしけんさんはくとうゼリー			ももゼリー		
19 (木)	※お楽しみ給食 ピビンバ	ワインビーフ たまご みそ コチュジャン テウメソジャン	ほうれんそう にんじん ぜんまい だいずもやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	
	ジョア	ジョア			
	わかめのピリからスープ	わかめ とうふ とりにく トウバンジャン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
	すいかボートのフルーツポンチ		すいか パイン ブルーベリー みかん	しらたまもち サイダー	

*都合により変更する場合があります。

やまびら れきし 山開きの歴史

山開きとは、その年に初めて登山が許されることです。
 初日には安全祈願の神事や山開きの宣言が行われ、夏山登山のシーズンが始まります。富士山の山開きは、
 これまでは7月1日（旧暦では6月1日）期間は8月末までの2ヶ月間でしたが、2013年に富士山が世界遺産
 となつてからは山開きは7月1日と7月10日の2パターンになりました。静岡県側の富士宮口、須走口のル
 ートは7月10日が山開きで、山梨県側（吉田口）ルートは7月1日となっています。
 自然の恵みをもたらしてくれる山々に人々は感謝し、山に対する畏怖、畏敬の思いを抱き、山を神様が
 いる神聖な場所であると考え、また山そのものを神として信仰の対象にしてきました。神仏を祀る霊山は、修
 業者が徳の高い僧侶などしか入山を許されず、一般の人が入ってはいけない「聖地」とされていました。
 江戸の頃から登山開始を祝い、安全を祈願する儀式として山開きが行われるようになりました。



ふじさん やまびら た 富士山の山開きと食べもの

富士山の山開きの7月1日には、伝統的な家庭料理が
 地元周辺地域に存在します。

【ひじきとじゃがいもの煮物】です。

富士山の山開きのひじきとじゃがいもの煮物の由来は、
 江戸時代から続いているもので、海の幸のひじきと山の幸の新じゃがいもを食べることで、富士山登山の
 安全と無事と、暑い夏の健康を祈願するというものです。富士山を信仰する人たちの登山の案内や宿泊を世
 話したりする人、御師（おし）と呼ばれる人の家では、必ず山開きの日には、ひじきとじゃがいもの煮物を作
 って、それを富士山や神棚に供えています。その習慣が、一般家庭にも広まったものといわれています。