



# のこんだてひょう



平成31年（2019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	
1/9 (水)	きなこあげパン	きなこ		コッパン あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン ブロッコリー	うましおドレッシング	
	コーンシチュー	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン こまつな にんじん マッシュルーム	じゃがいも バター コーンクリームスープ	
	まんてんだいず	だいず			
10 (木)	ジャンバラヤ	ウインナー ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ ピーマン にんじん コーン マッシュルーム にんにく しょうが	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 ねぎ ニラ にんにく にんじん	ごま ごまあぶら さとう オイスターソース	
	はるさめスープ	とうふ	はくさい とうみょう しめじ ねぎ セロリー きくらげ	はるさめ さとう	
	さつまいもとりんごケーキ	ぎゅうにゅう たまご	りんご レモンかじゅう	さつまいも さとう バター ホットケーキミックス	
11 (金)	<b>※鏡開きの日献立</b>				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのたつたあげ	たら	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ いんげん しいたけ こんにゃく	あぶら さとう	
	とうふのすましじる	とうふ	みずな しいたけ にんじん ほうれんそう		
15 (火)	おしるこ	あずき		さとう しらたまもち	
	こどもパン			こどもパン	
	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 ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ あかさかトマト コーン	バター ベシャメルソース なまクリーム ぎょうざのかわ	
	キャベツといとかまぼこのサラダ	かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり もやし		
ベジタブルスープ	とうふ	レタス だいこん たまねぎ にんじん こまつな			
16 (水)	いもがらごはん	とりにく あぶらあげ	ずいき にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にじますのたつたあげ	にじます	にんにく しょうが	かたくりこ ごまあぶら	
	やさいのうめあえ	かつおぶし	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン うめ		
	カリフラワーのみそじる	とうふ みそ とりにく	カリフラワー たまねぎ いんげん		
やはたいものしんげんもちふう	きなこ		やはたいも くらみつ		
17 (木)	<b>※明治時代の頃&amp;おむすびの日献立</b>				
	おむすび	わかめ		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			
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん れんこん しいたけ はくさい こまつな こんにゃく ねぎ	やはたいも あぶら	
みかん		みかん			
18 (金)	<b>※二十日正月の日献立</b>				
	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			
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご	ねぎ しょうが	パンこ ごま さとう	
	やさいのごまあえ		こまつな もやし はくさい コーン	ごま さとう	
しらたまそうに	かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しいたけ	しらたまもち やはたいも		
こうはくポンチ	ヨーグルト	ナタデココ いちご	いちごゼリー さとう		
21 (月)	<b>※大正時代の頃の献立</b>				
	ごもくごはん	あぶらあげ しらす	えだまめ こんにゃく ごぼう れんこん にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おでん	たまご ちくわ こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく	さとう	
かすじる	ぶたにく とうやとうふ みそ	にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	さけかす さつまいも		

22 (火)	※カレーの日献立 むぎごはん			こめ むぎ
	ビーフカレー	ワインビーフ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ あかさかトマト しょうが にんにく りんご	あぶら じゃがいも カレールー
	ミニオムレツ	たまご		
	かいそうサラダ	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり コーン パプリカ	うましおドレッシング
	シュワシュワゼリー		パイナップル みかん	カクテルゼリー マスカットゼリー
23 (水)	※昭和27年頃の献立 おおきなコッペパン ジャム			コッペパン 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	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう
	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	あぶら さとう
	わかめスープ	とうふ わかめ	ねぎ にんじん こまつな	ごまあぶら
24 (木)	※昭和40年頃の献立 ソフトめんミートソースかけ	ぶたにく だいず チーズ	セロリー あかさかトマト にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ソフトめん あぶら バター さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	やさしいいそかあえ	のり	こまつな もやし にんじん コーン キャベツ	
	ピーチコンポート		おうとう	
	チーズ	チーズ		
25 (金)	ごへいもち	みそ		こめ くるみ ごま さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さんぞくやき	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら
	かんでんサラダ	かんでん	きゅうり もやし ほうれんそう コーン にんじん	やわふうドレッシング
	すいとんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ スキムミルク	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん はくさい こまつな	あぶら こむぎこ
28 (月)	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		さとう
	とうふサラダ	とうふ とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	ごまドレッシング
	はくさいのみそしる	みそ	はくさい こまつな にんじん しめじ えのきたけ	
29 (火)	キムチチャーハン	ぶたにく たまご コチュジャン	にんじん はくさいキムチ にんにく しょうが えだまめ	こめ むぎ あぶら ごま
	はるまき	ぶたにく	しいたけ たけのこ ニラ たまねぎ にんじん	ごまあぶら さとう はるまきのかわ かたくりこ
	わかめスープ	わかめ とうふ	こまつな ねぎ コーン	ごま
	フルーツあんじん		パイナップル おうとう ようなし りんご	みかんゼリー
30 (水)	おおつかにんじんごはん	とりにく 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		
	えびだんごのきんしたまごむし	とうふ ひじき えび たらすりみ たまご	にんじん ねぎ えだまめ	ごま パンこ かたくりこ
	こまつなにびたし	あぶらあげ しらすぼし	だいこん にんじん もやし きゅうり	あぶら さとう
31 (木)	なめことねぎのみそしる	みそ	なめこ ねぎ だいこん にんじん えのきたけ	
	はちみつパン			はちみつパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ひじきスパゲティ	ひじき ベーコン あぶらあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ グリーンピース	スパゲティ さとう あぶら
	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	マヨネーズ
パンブキンスープ	あさり スキムミルク ぎゅうにゅう いか	かぼちゃ たまご いんげん	バター	
きっかみかん		みかん		

あ  
明けましておめでとございます。

\*都合により変更する場合があります。

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？

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。

「食べること」は、からだづくりの基本、そして生涯の楽しみであり、人との絆を深める手段

でもあります。元気に活動するためには、

- ① バランスのとれた食事内容
- ② 朝・昼・夜きちんと食べる
- ③ 良くかんで食べる
- ④ できるだけ食事時間を決めて食べる

など きそくただ しょうせいかつ たいせつ  
等の規則正しい食生活が大切です。

ねんご ねんご けんこう す しょうじ きそくただ せいかつ  
5年後、10年後を健康に過ごすためにも、バランスのよい食事や規則正しい生活を

こころ  
心がけましょう！

