



7月

のこんだてひょう



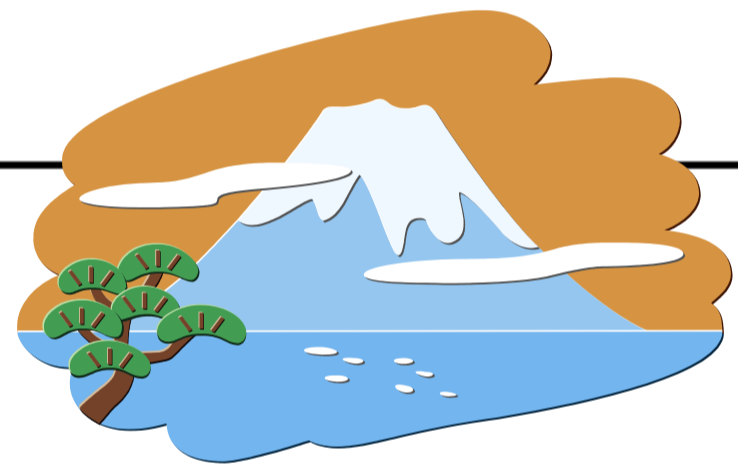
甲斐市立竜王東小学校

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	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
7/1 (金)	*ふじさんやまびらきのひこんだて*	あぶらあげ みそ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	うどん ごま さとう	
	よしだのうどん	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら てんぷらこ	
	ひじきいりポテトサラダ	ひじき	きゅうり にんじん えだまめ コーン	じゃがいも さとう マヨネーズ コンドレッシング	
	ふじさんゼリー			ふじさんゼリー	
4 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのカレー-ふうみあげ	あじ	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さとう	
	なめことねぎのみそしる	とうふ みそ わかめ	にんじん なめこ ねぎ		
	UFOゼリー		パイ	クールゼリー しらたまもち	
5 (火)	ミルクパン			ミルクパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ワインビーフとなつやさいグラタン	ワインビーフ チーズ	たまねぎ にんじん あかさかとまと なす コーン スッキーニ えだまめ	ポテト オリーブオイル	
	キャベツのゆかりあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆかり	ごま	
	とうふとえのきのスープ	とうふ ベーコン	えのきたけ こまつな ねぎ		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイ もも みかん ブルーベリー	さとう ナタデココ	
6 (水)	ごもくたまごのあんかけごはん	たまご ぶたにく	ねぎ たけのこ にんじん いら にんにく きくらげ ザーサイ しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	こぎつねサラダ	あぶらあげ しらすほし わかめ	キャベツ にんじん きくらげ		
	とうがんのすましじる	とりにく とうふ	とうがん にんじん こまつな しょうが		
	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう	
7 (木)	*たなばたのひこんだて*		にんじん ごぼう しょうが グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら	
	たなばたごはん	ぶたにく だいず たまご			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほしがたポテト			ほしがたポテト あぶら	
	やさいのごまみそあえ	ひじき とりにく みそ	れんこん きゅうり パプリカ コーン キャベツ	さとう ごま マヨネーズ	
	そうめんじる	あぶらあげ	しいたけ にんじん こまつな たまねぎ オクラ	そうめん	
	たなばたゼリー			ソーダゼリー アンニンゼリー ナタデココ	
8 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん あかさかとまと コーン りんご にんにく しょうが	カレールー じゃがいも あぶら	
	にたまご	たまご		さとう	
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン きゅうり ねぎ	さとう ごま	
	ゼリーポンチ		レモン	ダブルゼリー ナタデココ アンニン カクテルゼリー サイダーゼリー	
11 (月)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのアクアパッツア	ほき あさり	にんにく たまねぎ あかさかとまと	オリーブオイル	
	ゴーヤのツナサラダ	ツナ	ゴーヤ きゅうり にんじん キャベツ コーン	マヨネーズ	
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ		
	しんげんゼリー	きなこ とうにゅう		とうにゅうゼリー くらみつ	
12 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおゆき	さけ			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	さとう じゃがいも	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		
	カミカミグミ			カミカミグミ	
13 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フジザクラポークのジンジャーソテー	フジザクラポーク	たまねぎ にんにく しょうが パプリカ	さとう	
	しおこんぶあえ	こんぶ	だいこん きゅうり もやし キャベツ にんじん	ごまあぶら ごま さとう	
	とりけんちんじる	とりにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ こまつな ねぎ	あぶら	
	すいか		すいか		

14 (木)	チキンコーントースト	とりにく チーズ	たまねぎ コーン パセリ	しょくパン マネズ コートレッツ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オクラサラダ	ツナ	オクラ キャベツ にんじん コーン	さとう ごま	
	レタスのスープ	ウインナー	レタス だいこん たまねぎ		
	しらたまボンチ		パイナップル みかん	いちごゼリー オレンジジュース	
15 (金)	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			
	さばのごまみそかけ	さば みそ	にんにく しょうが	さとう ごま あぶら かたくりこ	
	いろいろやさいのにんにくしょうゆいため	ひじき ベーコン	にんにく こまつな あかピーマン	オリーブオイル	
	きりほしだいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	ほうれんそう きりほしだいこん えほきだけ	じゃがいも	
れいとうみかん		みかん			
19 (火)	*しょくいくのひこんだて*	ワインビーフ たまご みそ	ほうれんそう にんじん もやし	こめ むぎ	毎月19日は食育の日です
	ピビンバ	チヂミ ツヂミ ツヂミ のり	ぜんまい	さとう ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	パリパリサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ パプリカ ブロッコリー	ポテトチップス さとう あぶら	
	わかめスープ	わかめ	ねぎ こまつな	ごま	
20 (水)	オレンジ		オレンジ		
	キャラメルクルクルパン			キャラメルクルクルパン	
	ショア	ショア			
	クリスピーチキン	とりにく		コーン パンこ あぶら	
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり いんげん ブロッコリー	ごま	
なつやさいのスープ	ウインナー	レタス スッキーニ たまねぎ コーン			
すいかのフルーツボンチ		すいか パイナップル みかん ブルーベリー	ナタデココ こめこまカロニ サイダー		

※献立は都合により変更する場合があります。

ふじさん やまびら た 富士山の山開きと食べもの



ふじさん やまびら ひ でんとうてき かていりょうり
富士山の山開きの7月1日には、伝統的な家庭料理が
じもとしょうへんちいき そんざい
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。

ふじさん やまびら にもの ゆらい
富士山の山開きのひじきとじゃがいもの煮物の由来は、
えどじだい つぶ うみ さち やま さち しん た ふじさんとざん
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
あんぜん ふじ あつ なつ けんこう きがん ふじさん しんこう ひと とざん あんない しゅくはく せ
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
わ ひと ひと こし よ ひと いえ かなら やまびら ひ にもの つく
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。

やまびら れきし 山開きの歴史

やまびら とし はじ とざん ゆる
山開きとは、その年に初めて登山が許されることです。

しょうち あんぜん きがん しんじ やまびら せんげん おこな なつやまとざん はじ ふじさん やまびら
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、
ひ きゅうれき ひ きかん まつ かけつかん ねん ふじさん せかいいさん
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
やまびら ひ ひ しずおかけんがわ ふじみやぐち すばしりぐち
となってからは山開きは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
ひ やまびら やまなしけんがわ よしだぐち ひ
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。

しぜん めぐ やまやま ひとひと かんしゃ やま たい いふ いけい おち た やま かみさま
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
しんせい ぼしょ かんが やま かみ しんこう たいしょう しんぶつ まつ れいざん しゅう
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
ぎょうしゃ とく たか そりょう にゅうざん ゆる いっばん ひと はい せいち
業者か徳の高い僧侶などしか入山を許されず、一般の人は入ってはいけない「聖地」とされていました。

ころ とざんかいし いわ あんぜん きがん ざしき やまびら おこな
そ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。

えど ころ とざんかいし いわ あんぜん きがん ざしき やまびら おこな
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。