



# のこんだてひょう



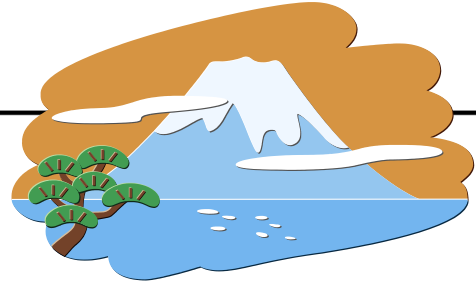
2023年 甲斐市立竜王東小学校

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	
3 (月)	<b>*やまびらきこんだて*</b>				
	よしたのうどん	ぶたにく あぶらあげ みそ	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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		てんぷらこ あぶら	
	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	さとう マヨネーズ じゃがいも	
ふじさんゼリー			ふじさんゼリー		
4 (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			
	とうふのにくみそやき	とうふ ぶたにく だいす みそ チーズ チュウザン チュウザン	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	さとう ごまあぶら	
	ゴーヤのツナサラダ	ツナ	ゴーヤ きゅうり にんじん コーン キャベツ	コーンドレッシング マヨネーズ	
	けんちんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん こまつな	ごまあぶら	
	れいとうみかん		みかん		
5 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はなシューマイ	たまご ぶたにく	たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース	しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら	
	ピーマンサラダ	とりにく みそ チュウザン	パプリカ えだまめ コーン きゅうり ねぎ	ごま ごまあぶら さとう ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	たまご かまぼこ	コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	かたくりこ	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
6 (木)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たいのアクアパッツァ	たい あさり	たまねぎ にんにく あかさかとまと	オリーブオイル	
	サラダスパゲティ	ハム	きゅうり パプリカ えだまめ コーン	マカロニ	
	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		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイン みかん りんご もも	さとう	
7 (金)	<b>*たなばたこんだて*</b>	のり			
	たなばたちらしずし	たまご ほっかいフレーク	かんびょう れんこん えんどう	こめ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほしがたコロッケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら パンこ	
	れんこんサラダ	とりにく	ごぼう にんじん きゅうり れんこん コーン えだまめ	マヨネーズ ごま コーンドレッシング	
	そうめんじる	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ オクラ	そうめん	
	たなばたクレープ	とうにゅう だいす	れもんかじゅう	さとう こめこ	
10 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのサラサあげ	さば	にんにく しょうが	さとう ごま かたくりこ あぶら	
	マーボーなす	ぶたにく テンメンジャン コチュジャン	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん なす	かたくりこ さとう ごまあぶら	
	とうふとえのきたけのみそしる	とうふ みそ	えのきたけ こまつな コーン にんじん		
	パインコンポート		パイン		
11 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひまわりハンバーグ	ぶたにく ワインビーフ チーズ たまご きゅうにゅう だいす	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが コーン	パンこ	
	だいこんとオクラのサラダ	とりにく	だいこん オクラ にんじん きゅうり もやし	さとう あぶら	
	レタスのみそしる	みそ とうふ	こまつな たまねぎ にんじん レタス		
	れいとうみかん		みかん		
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのこみあげ	いか	にんにく しょうが ねぎ	ごま あぶら かたくりこ さとう	
	ごもききんびら	とりにく だいす さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう あぶら	
	だんごじる	とうふ みそ あぶらあげ	にんじん はくさい たまねぎ こまつな	しらたまもち	
	やわらかプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		プリンのもと	
13 (木)	ジャージャーめん	ぶたにく だいす ビーナッツ テンメンジャン コチュジャン みそ	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ たけのこ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	クラゲサラダ	たまご わかめ	きゅうり にんじん キャベツ くらげ	ちゅうかドレスリング	
	ちゅうかスープ	ウインナー あさり	にんじん たまねぎ ニラ ねぎ きくらげ コーン		
	カラフルポンチ		みかん パイン	カナルゼリー カナルしらたま ｶﾝﾌﾞﾙｼﾞｬｰｽ	

14 (金)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー	とりにく りんご なす しめじ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン あかさかとまと スズキーニ	あぶら カレールー じゃがいも
	きりぼしだいこんのわふうサラダ	ツナ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが	ごまあぶら さとう
	フルーツアンニン		パイン みかん レモンかじゅう	さとう ほしがたアンニンゼリー
18 (火)	<b>*うみのひこんだて*</b>			
	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		
	さけのしおやき	さけ		
	こまつなのにびたし	あぶらあげ しらすぼし	こまつな にんじん はくさい	マロニー
	もすくのたんたんじる	もすく ぶたにく みそ テンメンジャン トウパンジャン	にんじん ニラ しいたけ ねぎ きくらげ コーン	ごまあぶら
きなこだんご	きなこ		しらたまだんご	
19 (水)	<b>*しよくのひこんだて*</b>		たまねぎ にんじん しらたき	
	ワインビーフどん	ワインビーフ	たけのこ さやえんどう	こめ むぎ あぶら さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ポテトソテー	ウインナー	たまねぎ えだまめ パセリ	じゃがいも バター
	わかめとたまごのスープ	わかめ とうふ たまご	ねぎ こまつな えのきだけ	ごまあぶら
	ソーダーゼリー			ナタデココ ソーダーゼリーのもと
20 (木)	いちごクルクルパン			いちごクルクルパン
	ジョア	ジョア		
	クリスピーチキン	とりにく		コーンフレーク パンこ あぶら
	グリーンサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり フロッコリー	ごま シーザードレッシング
	なつやさいスープ	ベーコン	レタス スズキーニ たまねぎ コーン あかさかとまと	
	スイカボートのフルーツポンチ		パイン みかん ブルーベリー すいか	サイダー ナタデココ

※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  
じちとしゅうへんちいき 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 にちの 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、  
えどじたい フゴ うみさき  
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 とぞん あんない しよくはく せ  
安全と無事と、暑い夏の健康を祈願するといわれています。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 ごし ひと いえ かなら やまびら ひ にちの 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。

## たなばたにそうめん？

がつ なのか たなばた  
7月7日は「七夕」です。



おりひめ ひこぼし あまのがわ わたし ゆめ あた ぎょうじ  
織姫と彦星、そして天の川。私たちに夢を与えてくれる行事です

さいじんでは、短冊を笹の葉に飾りお願い事をするようになってきましたが、  
のうか ほうもの きせつ やさいくだもの  
農家などでは、「初物」といって、その季節にはじめてとれた野菜や果物を  
かみさま そな ほうさく いわ しゅうかん  
神様にお供えをして豊作を祝う習慣があります。

また昔は、1月15日の「お粥」、3月3日の「草もち」、5月5日の「ちまき」とと同じ  
わる ねが こ がつなのか た 物の つく  
ように悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日には「さくべい」という食べ物を作り  
た 食べました。さくべいは、こむぎこ こめ の粉を練って細かく紐のようにしたもの ほん なわ  
って作ったお菓子です。「麦なわ」とも呼ばれ、うどんの原型と言われています。



七夕に、そうめんを食べたり、贈ったりするのはこの習慣からきています。

