



学校給食こんだてひょう

令和3年度 竜王北小学校

ひ ょう び		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとになるしよくひん	みどりのなかま からだのしょうしを ととのえるしよくひん	メモ
		主食	副食					
1 木	○	むぎごはん	とうふスープ① もずくのさっぱりあえ② ゴーヤチャンプルー③ パイナップル④		ぎゅうにゅう ① とりにく とうふ わかめ ② もずく ちくわ かまぼこ ③ ぶたにく たまご かつおぶし ④	こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら マヨネーズ かきあぶら しおこうじ	エノキ ネギ たまねぎ にんじん はるさめ きゅうり にんじん もやし ほうれんそう ゴーヤ しょうが にんにく パイナップル	ゴーヤには炒めてもこわれないビタミンCがほかのお野菜よりたっぷり入っています
2 金	○	むぎごはん	にらたまスープ① なつやさいマーボー② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② ぶたにく みそ ③ ハム	こめ むぎ ケイトンタン かたくりこ ごまあぶら トウバンジャン かきあぶら ごまあぶら ごま	しめじ エノキ にんじん ニラ にんにく ねぎ しいたけ たけのこ トマト なす スズキーニ ピーマン キャベツ こまつな にんじん きゅうり	栄養価の高い旬の野菜を使った麻婆です
5 月	○	むぎごはん	やさいのおみそしる① カンパチこうじづけ② おこのみサラダ③		ぎゅうにゅう ① にぼし あぶらあげ みそ ② カンパチ ③ イカ あおのり かつおぶし	こめ むぎ こうじ あげたま マヨネーズ おこのみやきソース	しめじ はくさい にんじん ネギ キャベツ もやし にんじん しょうが	先月もご支援いただいた、農林水産省 国産農林水産物販路多様化緊急対策事業の貴重なお魚で給食を作ります。今月はカンパチを使用いたします。
6 火	○	うかトレースパトン①ふ	ミネストローネ② マスタードサラダ③ ミルクスイーツ④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく チーズ ② だいず ひよこまめ ソーセージ ③ ハム ④ ぎゅうにゅう	しよくばん はんこ カレールウ カレーごトマトケチャップ オリーブオイル オリーブオイル マスタード さとう	にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト セロリ にんにく ピーマン ブロッコリー キャベツ マスタード もも	
7 水	○	ちらたしなすばした①	そうめんじる② ごまあえ③ きらきらゼリー④		ぎゅうにゅう ① でんぶ ハム たまご ② とりにく かまぼこ ③ ちくわ ④ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ そうめん ごま	かんぴょう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう オクラ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん レモン ナタデココ	手作りの特製ちらし寿司です
8 木	○	ちゅうひうやかし①	ちゅうかみそスープ② まだいのあんかけ③ すいか④		ぎゅうにゅう ① やきぶた わかめ とりにく たまご のり ② みそ ぶたにく ③ まだい ④	ちゅうかめん ごまあぶら オイスターエキス ごま ごまあぶら ケイトンタン トウバンジャン かたくりこ	きゅうり にんじん キャベツ はくさい ネギ にんじん にんじん ネギ たまねぎ ピーマン すいか	
9 金	○	むぎごはん	ワンタンスープ① てづくりにくだんご② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② ぶたにく とりにく とうふ たまご ③ かまぼこ	こめ むぎ ワンタン チンタンスープ ごまあぶら シャンタン はんこ ごま ごまあぶら	にんじん はくさい ネギ こまつな にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう きゅうり しょうが	
12 月	○	むぎごはん	とうにゅうやさいスープ① もちこチキン② だいこんのキンピラ③ てづくりきなこプリン④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうにゅう みそ ② とりにく たまご ③ とりにく ④ ぎゅうにゅう きなこ なまクリーム	こめ むぎ もちこ こむぎこ かたくりこ かきあぶら こんにゃく ごま ごまあぶら さとう	ごぼう ほうれんそう にんじん ネギ はくさい にんにく しょうが ネギ にんじん たけのこ こまつな だいこん	

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。



ひ ようび	こんだてめい		り よう ば	あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
13 火	○	むぎごはん		① ぎゅうにゅう ② みそ あぶらあげ にぼし ③ かんばち ④ ハム たまご ⑤ のり かつおぶし	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ	はくさい ネギ こまつな にんじん しょうが にんじん きゅうり	
14 水	○	① ココモどん		① ぎゅうにゅう ② ソーセージ ぶたにく とり ③ く たまご みそ ④ パーコン ⑤ ゼラチン	こめ むぎ マヨネーズ はんこ トマトケ チャップ とんかつソース カレールウ じゃがいも さとう	キャベツ コーン たまねぎ ナツメグ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん あかさかとまと もも みかん なし りんご シャインマ スカット	
15 木	○	おざら①		① ぎゅうにゅう ② とりにく あぶらあげ ③ えび かまぼこ ④ くきわかめ ちりめんじゃこ ⑤	ほうとうのめん こむぎこ かたくりこ ごまあぶら ドレッシング	しいたけ ごぼう だいこん ネギ にん じん しゅんぎく たまねぎ にんじん キャベツ きょうな きゅうり オレンジ	山梨の郷土料理ほう とう、冷たい麺 を温かいお汁でい たadakimasu
16 金	○	てまきずし①		① ぎゅうにゅう ② のり ツナ たまご なつとう ③ ぶたにく ④ とうふ にぼし かつおぶし ⑤ とりにく さつまあげ ⑥ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま てまりふ こんにゃく ぎゅうひ	きゅうり にんにく しょうが にんにく きょうな にんじん ネギ れんこん ごぼう にんじん インゲン	今学期最後の給食 はコーヒー牛乳が つきます

からだ なか たい はん
体の中の大半は
すい ぶん
水分です！

からだ なか すいぶん やく
体の中にある水分は、約60～70%といわ
れています。これらの水分は体液として非常
じゅうよう やくわり は せいじん
に重要な役割を果たしています。成人では、
たいじゅう やく すいぶん うしな たいおん じょうしょう
体重の約2%の水分が失われると体温の上昇
がはじまります。また、3%の減少で運動能
りよく てい か み じんげん すい
力の低下も見られますので、人間にとって水
ぶん たいせつ
分はとても大切なのです。

