



7月

学校給食こんだてひょう



令和4年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ょう り ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	主食	副食		ちやくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちようしを ととのえるしよくひん	
1 金	ひじきのペペ ①	やさいスープ② コールスロー③ おからクッキー④	ぎゅうにゅう ① えだまめ ベーコン ひじき ② ソーセージ ③ ツナ ④ おから	スパゲティ オリーブオイルトウパン ジャン	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれんそう セロリ キャベツ コーン きゅうり パプリカ	ひじきを洋風に アレンジ	
4 月	ピザ ①	やさいスープ② いかのマリネ③ ブルーベリーヨーグルト④	ぎゅうにゅう ① ウィナー チーズ ② ベーコン ③ イカ ④ ヨーグルト	パン マヨネーズ じゃがいも つぶマスタード オリーブ オイル さとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ハーブソルト パジル ほうれんそう たまねぎ にんじん にんじん きゅうり セロリ キャベツ ブルーベリー (加工品)	みんな大好きピザ トースト♪	
5 火	むぎごはん	ちげじる① やさいのくろすあん② はるさめサラダ③	ぎゅうにゅう ① とうふ ぶたにく みそ にほし ② ぶたにく ③ ハム たまご	こめ むぎ トウパンジャン ごんにゃ く じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	はくさい (キムチ) にんじん たいこん ねぎ にんじん なす れんこん たまねぎ りんご ジュース にんじん きゅうり	 水分補給	
6 水	むぎごはん	とうにゅうやさいスープ① サバのしおこうじゃき② こぎつねサラダ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうにゅう み そ ② サバ みそ ③ あぶらあげ ツナ かつお ぶし	こめ むぎ しおこうじ	ほうれんそう にんじん ネギ はくさい ゴ ボウ キャベツ しゅんぎく にんじん	麴のパワーを いただきます	
7 木	ちたなしば 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 いとこまほこ ③ ちくわ ④ ぎゅうにゅう	こめ むぎ そうめん うめそうめん ごま あんぱんどうぶつ グールゼ リーのもと	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえん どう れんこん 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 ナタデココ レモン (かこうひん)	こころをこめた 七夕ちらし寿司	
8 金	ちゅうやかし ①	ちゅうかみそスープ② さかなあんかけ③ すいか④	ぎゅうにゅう ① どりにく たまご ワカメ のり やきぶた ② ぶたにく みそ ③ タラ ④	ちゅうかめん ごまあぶら ごまあぶら トウパンジャン かたくりこ	きゅうり にんじん キャベツ はくさい にんじん ネギ にんじん ネギ たまねぎ ピーマン すいか		
11 月	こどもパン	クラムチャウダー① チキンハニーマスタード② ツナサラダ③ クラッシュゼリー④	ぎゅうにゅう ① ベーコン あさり なまクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう ② とりにく ③ ツナ ④	パン じゃがいも はちみつ つぶマスタード ドレッシング クールゼリーのもと	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが レモン きゅうり ピーマン キャベツ コーン レモン (かこうひん) もも ナタデココ	マスタードの効果 でお肉はふんわり	
12 火	むぎごはん	とうふスープ① ゴーヤチャンプルー② もずくさっぱりあえ③ パイナップル④	ぎゅうにゅう ① とりにく とうふ ワカメ ② ぶたにく たまご かつお ぶし ③ もずく ちくわ いとこま ほこ ④	こめ むぎ しおこうじ マヨネーズ かきあぶら ごまあぶら はるさめ	エノキ たまねぎ ネギ ほししいたけ にんじ ん もやし ほうれんそう ゴーヤ きゅうり にんじん パイナップル	ゴーヤは夏野菜の 王様と言われます	
13 水	むぎごはん	おみそしる① カツオフライ② ちくわのにももの③ ぶりかけ④	ぎゅうにゅう ① みそ にほし ② かつお たまご ③ ちくわ とりにく ④ ぶりかけ のり	こめ むぎ はんこ ごまごご ごま ケチャップ ソース こんにゃく	にんじん はくさい こまつな ネギ いんげん ゴボウ		



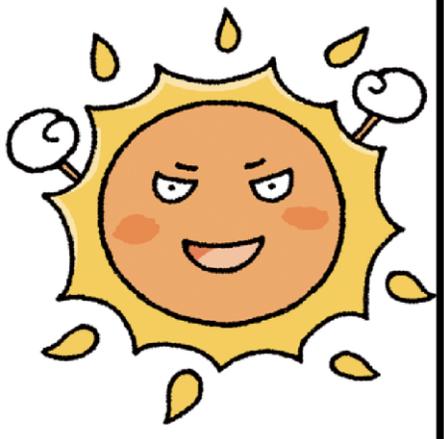
☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。



ひ ようび	こんだてめい		あかのなかま	きいろのなかま	みどいのなかま	希望献立の紹介
	主食	副食	ちや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	からだのちようしをととのえるしよくひん	
14 木	なつやさい カレー①	シーザーサラダ② にたまご③ チーズドッグ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② ベーコン ③ たまご ④ ぎゅうにゅう チーズ たまご	こめ むぎ カレールウ ケチャップ クルトン ドレッシング こむぎこ さとう	なす オクラ スッキーニ ピーマン かぼちゃ たまねぎ にんじん アップルソース コーン キャベツ フロッコリー	旬のお野菜たっぷり夏野菜カレー
15 金	おざら①	かきあげ② くきワカメサラダ③ オレンジ④	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ とりにく ② かまぼこ エビ ③ グキワカメ ちりめんじゃこ ④	ほうとう てんぷらこ こむぎこ ドレッシング ごまあぶら	しいたけ ゴボウ だいこん ネギ にんじん しゆんぎく 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 おざら
19 火	むぎいはん	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 どうふ たまご ③ かまぼこ	こめ むぎ ワンタン ごまあぶら パンこ ごま ごまあぶら ケチャップ ごまあぶら	ネギ こまつな にんじん はくさい たまねぎ れんこん たけのこ もやし きゅうり ほうれんそう	肉団子を手作り します
20 水	てまきずし (すめずし)	てまきのぐ① すましじる② にしめ③ ミニゆきみだいふく④	ぎゅうにゅう ① ツツ なうどう たまご ぶたにく みそ のり ② かつおぶし こんぶ どうふ ③ とりにく さつまあげ ④ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ マヨネーズ ごま てまりふ こんにやく もちこめこ みずあめ さとう	きゅうり どうふ ネギ きょうな にんじん れんこん ゴボウ インゲン にんじん	1学期最後の給食は 手巻き寿司です。

ねっ ちゅう しょう
熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。