



学校給食こんだてひょう

令和5年度 竜王北小学校



ひ ようび		こんだてめい		り よう 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		ちやにくやほねを つくるしょくひん	ねつやちからの もとなるしょくひん	からだのしょうしを ととのえるしょくひん	
3 月	○	むぎごはん	はるさめスープ① しおマーボー豆腐② チョレギサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ のり ハム	こめ むぎ はるさめ しおこうじ ごまあぶら ごま ごまあぶら	はくさい にんじん こまつな ネギ ピーマン たけのこ ネギ キャベツ きゅうり ブロッコリー	なつにピッタリ しおマーボー
4 火	○	おざら①	てづくりかきあげ② クキわかめサラダ③ オレンジ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほしえび かまぼこ あげちりめんじゃこ クキわかめ	ほうとう こむぎこ てんぷらこ ドレッシング (にゅうたまごふししょう)	しいたけ だいこん ネギ にんじん ゴボウ たまねぎ にんじん キャベツ きょうな きゅうり オレンジ (なま)	山梨の郷土料理 おざら
5 水	○	なつやさい カレー①	につけたまご② シーザーサラダ③ てづくりあんにん豆腐④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン なまクリーム ギゅうにゅう	こめ むぎ カレーウ クルトン ドレッシング あんにん豆腐のもと	オクラ ナス スッキーニ かぼちゃ ピーマン たまねぎ にんじん りんご (かこうすみ) コーン キャベツ ブロッコリー もも (かこうすみ)	旬のお野菜たっぷり 夏野菜カレー
6 木	○	むぎごはん	おみそしる① アジスタミナづけ② おかかあえ③ ふりかけ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう みそ にほし ウカメ あぶらあげ アジ ハム かつおぶし だいす だまご のり かつおぶし	こめ むぎ ごま ごまあぶら こむぎ ごま	ネギ なす りんご (かこうすみ) にんにく もやし ほうれんそう こまつな	
7 金	○	ちたなばた すし①	そうめんじる② ごまあえ③ きらきらゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ハム たまご たら (てんぷ) かまぼこ (にゅうたまごふししょう) かつおぶし とりにく いとかまぼこ (にゅうたまごふししょう) ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ そうめん クールゼリーのもと あんにん豆腐	かんぴょう 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	とくせい ちらしずし 
10 月	○	ロひんじ ちきーの ノペ①	やさいスープ② コールスロー③ てづくりおからクッキー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ソーセージ ツナ おから	スパゲティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ こむぎこ きびざとう ごま	たまねぎ にんじん えだまめ 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 ピーマン	えいよういっぱい てづくりおからクッキー
11 火	○	むぎごはん	にくすい① カツオブライ② ワカメのすのもの③	① ② ③	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ ギゅうにく かつお たまご かいそう かまぼこ	こめ むぎ こむぎこ ばんこ ごま	だいこん ネギ キャベツ きゅうり	
12 水	○	むぎごはん	とうふスープ① ゴーヤチャンプルー② さっぱりあえ③ パイナップル④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とうふ ワカメ とりにく ぶたにく たまご かつおぶし もずく ちくわ かまぼこ (にゅうたまごふししょう)	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら しおこうじ ごまあぶら はるさめ	エノキ たまねぎ ネギ にんじん しいたけ 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 (かこうひん)	おきなわのきょう どりょうりゴーヤ チャンプルー

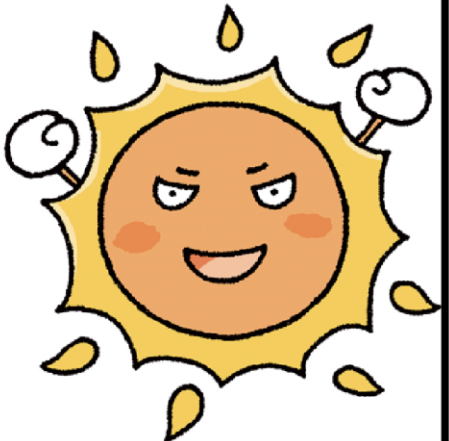




ひ ようび		こんだてめい		り よう ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
		主食	副食		ちやにくやほねを つくるしょくひん	ねつやちからの もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
13 木	○	むぎ ごはん	おみそしる① のりしおからあげ② ちくわのにももの③		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
				①	にぼし みそ		にんじん はくさい こまつな ネギ	
				②	とりにく のり	ごまあぶら かたくりこ		
				③	ちくわ	ごま	ゴボウ こんにゃく にんじん インゲン	
14 金	○	ムック シユク ①	ミネストローネ② ツナサラダ③ てづくりコーヒーゼリー④		ぎゅうにゅう	パン		クロックムッシュ はフランス生まれ のトースト
				①	ベーコンバター チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ パセリ マスタード	
				②	だいす ひよこまめ ソー セージ	オリーブオイル	にんじん たまねぎ セロリ トマト	
				③	ツナ	ドレッシング (にゅうたまご ふしょう)	きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー	
18 火	○	ちゅひ うやし ①	ミソスープ② しろみさかなあんかけ③ スイカ④		ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		
				①	とりにく (にゅうしょう) ぶ たにく たまご ワカメ	ごまあぶら	きゅうり にんじん	
				②	ぶたにく みそ	ごまあぶら	キャベツ はくさい にんじん ネギ	
				③	たら	かたくりこ	にんじん ネギ たまねぎ ピーマン	
19 水	○	てまき ずし ①	すましじる② こんさいにしめ③ いちごのアイス④		ぎゅうにゅう	こめ		1学期最後の給食は 手巻き寿司です。
				①	のり たまご なっとう ぶたにく ツナ みそ	マヨネーズ ごま	きゅうり	
				②	かつおぶし おふ とうふ		ネギ きょうな にんじん	
				③	とりにく さつまあげ		れんこん ゴボウ こんにゃく にんじん イン ゲン	
				④		いちごアイス	いちご レモン (かこうひん)	

ねっ ちゅう しょう
熱中症とは

き おん しつ ど たか とぎ はげ
気温や湿度が高い時や激しいスポーツに
だっ すい たい おん たか じょうたい たい おん
よって脱水や体温が高い状態になり、体温
ちょうせつ き のう はたら
を調節する機能が働かなくなることです。
ほう ち し いた
放置すると死に至ることもあります。



ねっ ちゅう しょう よ ぼう あせ ぶん
熱中症を予防するために、汗をかいた分
すい ぶん えん ぶん ほ きゅう
はしっかり水分と塩分を補給しましょう。
こう おん た しつ とぎ かぜ とぎ む り
高温多湿の時や風がない時は無理をせず、
てき ど すず ば しょ きゅう けい
適度に涼しい場所で休憩しましょう。