

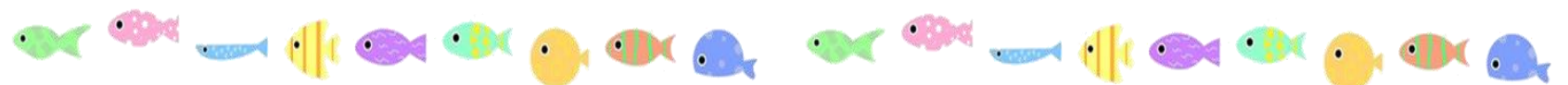


学校給食こんだてひょう



令和6年度 竜王北小学校

ひ ょう ぶ		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやくやほねを 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 月	○	ト メ ロ ス ト パ ン ①	もろこしスープ② ひじきのマリネ③ フルーチェ（ピーチ）④		ぎゅうにゅう ① バター たまご ② とりにく ③ ひじき ベーコン ④ ぎゅうにゅう	しよくばん こむぎこ オリーブオイル フルーチェのもと	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン ピーマン にんじん きゅうり キャベツ もも（かこうすみ）	サクサク メロンパン
2 火	○	む ぎ い は ん	なすのおみそしる① アジのスタミナづけ② おかかあえ③ のりのつくだに④		ぎゅうにゅう ① わかめ あぶらあげ みそ ② あじ ③ ハム かつおぶし ④ のり	こめ むぎ	ネギ なす にんにく しょうが ネギ もやし ほうれんそう こまつな きくらげ	
3 水	○	む ぎ い は ん	とうふスープ① ゴーヤチャンプルー② もずくのさっぱりあえ③ れいとうパイン④		ぎゅうにゅう ① とりにく とうふ わかめ ② ぶたにく たまご かつお ぶし ③ いとかまぼこ（にゅうたまごふし ょう） ちくわ もずく ④	こめ むぎ マヨネーズ しおこうじ ごまあぶら	えのき たまねぎ ねぎ ほししいだけ にんじ ん もやし ほうれんそう ゴーヤ はるさめ きゅうり にんじん パイナップル（かこうすみ）	沖縄料理 ゴーヤチャン プルー
4 木	○	お ざ ら ①	かきあげ② クキわかめサラダ③ メロン④		ぎゅうにゅう ① とりにく あぶらあげ ② かまぼこ えび ③ ちりめんじゃこ クキわか め ④	ほうとうのめん 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） ごまあぶら	ほししいだけ だいこん ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ きょうな きゅうり メロン（なま）	山梨の郷土料理 おざら
5 金	○	ち ら た し な ず ば た ①	そうめんじる② ごまあえ③ キラキラゼリー④		ぎゅうにゅう ① たまご たら（でんぷ）ハ ム かまぼこ ② とりにく いとかまぼこ （にゅうたまごふししょう） ③ ちくわ ④ ぎゅうにゅう	こめ そうめん ごま クールゼリーのもと あん にんどうふ	かんぴょう にんじん ほししいだけ れんこん さやえんどう おくら 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（かこうすみ）	とくせい ちらしずし
8 月	○	む ぎ い は ん	にくすい① カツオフライ② わかめのすのもの③ れいとうみかん④		ぎゅうにゅう ① とうふ こうしゅうワイン ビーフ ② カツオ たまご ③ わかめ かまぼこ かいそ う ④	こめ むぎ ぱんこ こむぎこ ごま	だいこん ねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん（なま）	
9 火	○	む ぎ い は ん	ちゅうかコーンスープ① マーボーはるさめ② ちゅうかサラダ③ ヤクルト④		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② ぶたにく みそ ③ かまぼこ ④	こめ むぎ かたくりこ かたくりこ ごまあぶら ノンエッグマ ヨネーズ ヤクルト	にんじん チンゲンサイ ネギ コーン ねぎ いら ほししいだけ だけのこ はるさめ キャベツ こまつな にんじん きゅうり	
10 水	○	ロ ひ ん じ き ー の ノ パ ① パ	やさいスープ② コールスロー③ ヨーグルト④		ぎゅうにゅう ① ひじき ベーコン ② ソーセージ ③ ツナ ④ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	しめじ えだまめ にんじん たまねぎ 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 マスカット アロエ（かこうすみ）	ミネラル豊富なひ じきをスパゲッ ティに
11 木	○	な つ や さい カ レ ー ①	シーザーサラダ② パパロアシュークリーム③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② ベーコン ③ たまご きゅうにゅう な まクリーム	こめ むぎ カレールウ クルトン ドレッシング こむぎこ	ズッキーニ なす オクラ 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	旬のお野菜たっぷり 夏野菜カレー



☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。



ひ ようび		こんだてめい		お ま か い し ゃ う は い	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	
12 金	○	もちむぎ ごはん	おみそしる① ダージーパイ② かんてんサラダ③ のりのつくだに④		ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ ② とりにく ③ いとかまほ(にゅうたまご ふしよう) かんてん ④ のり	こめ もちむぎ カレーこ じょうしんこ かたくりこ ごまあぶら	だいこん にんじん ほうれんそう にんにく しょうが とうがらし きゅうり キャベツ にんじん きくらげ	たいわんグルメ ダージーパイ
16 火	○	むぎごはん	ちゅうかスープ① じゃがぶたキムチ② もやしのナムル③		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく ③ ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら	チンゲンサイ しめじ エノキ たまねぎ はくさい(キムチ) にんじん えだ まめ だいずもやし にんじん にら こまつな	
17 水	○	ちゅうやかし ①	みそスープ② さかなのあんかけ③ すいか④		ぎゅうにゅう ① とりにく ぶたにく たま ご わかめ のり ② ぶたにく ③ たら ④	ちゅうかめん ごまあぶら ごまあぶら 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 ねぎ にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン すいか(なま)	
18 木	○	てまきずし ①	すましじる② こんさいのにももの③ ようなしコンポート④		ぎゅうにゅう ① ツナ たまご なつとう ぶたにく のり みそ ② とうふ ③ とりにく さつまあげ ④	こめ マヨネーズ ごま おふ	きゅうり ねぎ きょうな にんじん れんこん ごぼう にんじん いんげん こん にゃく ようなし(かこうずみ)	たのしい てまきずし
19 金	ぎゅうにゅう コーヒー	てづくり バーガー ①	やさいスープ② イカのマリネ③ シュワシュワポンチ④		コーヒーぎゅうにゅう ① ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ パター みそ ② ベーコン ③ イカ ④	パン ぱんこ じゃがいも オリーブオイル サイダー(たんさん)	たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん きゅうり セロリ キャベツ もも みかん なし りんご パイナップル (すべてかこうずみ) ナタデココ	てづくり ハンバーグ

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 じょうじょう
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 にんげん 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。

