



7がつ よていこんだてひょう



2025年7月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
1	火	むぎごはん	○			こめ むぎ	なるとは、正しくは「なると巻き」と呼びます。ぐるぐるとした模様が、なると海峡のうず潮のように見えることから、この名前が付いたと言われています。
		やさいふりかけ		あおさ のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ	ごま かたくりこ さとう こむぎこ	
		さけののりマヨネーズやき		さけ あおのり	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
		ごもくまめ		とりにく さつまあげ だいず	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
		なるとのみそしる		にぼし とうふ なると みそ わかめ	たまねぎ ねぎ		
2	水	しょくパン	○			パン	マーマレードは、オレンジや夏みかんなどの果物の皮を使って作るジャムのことを指します。すぐに傷んでしまう果物でも、ジャムにすることで、長く保存することができます。
		マーマレード&マーガリン			オレンジ なつみかん	さとう マーガリン	
		ポテトミートグラタン		ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト	あぶら じゃがいも	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		たまごスープ		かにかまぼこ たまご	たまねぎ しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
3	木	おざら	○	かつおぶし とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ほうとうめん	おざらは、山梨県の郷土料理の1つです。冷たいほうとう麺を温かいしょうゆ味のつゆに入れて食べる料理で、暑い夏でもさっぱりと食べることができます。
		かきあげ			たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	こむぎこ あぶら	
		きゅうりとわかめのすのもの		いとかまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり	さとう	
		レモンタルト		たまご	レモン	こむぎこ マーガリン さとう	
4	金	ビーフピラフ	○	こうしゅうワインビーフ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ	こめ むぎ あぶら	牛乳は、毎日給食に出ます。それは、牛乳には日本人に不足しがちなカルシウムがたくさん含まれているからです。カルシウムは、骨や歯をつくるもとになる栄養素で、成長期には欠かせません。
		スパゲッティサラダ		ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん	スパゲッティ ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		
		ミルクプリン		ぎゅうにゅう		あぶら さとう	
7	七夕給食	ミルクくるくるパン	○			パン	織姫と彦星が年に1度会えるという伝説のある七夕には、七夕飾りを飾ったり、短冊に願い事を書いたりする風習があります。そんな七夕の行事食は、ちらし寿司やそうめんが知られています。今日は、星の形のクロックやデザートを味わってください。
		ほしのクロック		とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	
		コールスローサラダ		かにかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ レモン	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		コーンスープ		ぎゅうにゅう スkimミルク なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら コーンスープのもと ホワイトルウ	
		キラキラゼリー			ナタデココ	さとう あんにんどうふ	
8	火	むぎごはん	○			こめ むぎ	明太子は、タラの卵巣を唐辛子と一緒に塩漬けたものです。今日は、タラの上に明太子とマヨネーズを混ぜたものを乗せてこんがり焼きます。
		しろみざかなのめんたいマヨやき		たら めんたいこ	たまねぎ パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		やさいのごまみそあえ		いとかまぼこ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら あぶら ごま	
		さわにわん		かつおぶし ぶたにく	しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	かたくりこ	
9	水	はちみつレモントースト	○		レモン	パン バター はちみつ	レモンは、酸っぱさと爽やかな香りが特徴の果物です。レモンの香りは、「リモネン」という成分によるもので、リラックス効果があると言われています。
		ラタトゥイユ		ベーコン とりにく ぶたにく こなチーズ	にんにく たまねぎ スズキーニ なす パプリカ トマト	オリーブオイル かたくりこ	
		ポトフ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
		キウイヨーグルト		ヨーグルト	キウイ		

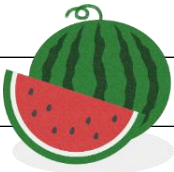
※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



7がつ よていこんだてひょう



2025年7月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
10 木		ひやしちゅうか	○	ハム たまご	もやし きゅうり にんじん きくらげ	ちゅうかめん	冷やし中華は、「中華」という名前が付きますが、日本で生まれた料理です。千切りの野菜とハムをのせて冷たいスープをかけて食べます。
	じゃがいもとだいずのあまからに	だいず			じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま		
	しおちゅうかスープ	とりにく とうふ		たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ ごまあぶら		
11 金		タコライス	○	ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ トマト レタス パプリカ	こめ むぎ あぶら	タコライスは、沖縄県で生まれた料理です。メキシコ料理のタコスに使っている具材をこはんに乗せることから、タコスライスと呼ばれるようになりました。
	もずくスープ	なると もずく		とうもろこし えのきたけ こまつな ねぎ			
	パインアップル			パインアップル			
14 月		こどもパン	○			パン	サラダやサンドイッチによく使われる「ツナ」ですが、何から作られているか知っていますか？ 正解は、まぐろです。まぐろは、英語でツナといいます。
	トマトソースハンバーグ	こうしゅうワインビーフ ぶたにく たまご		たまねぎ しょうが にんにく トマト	パンこ オリーブオイル さとう		
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	ドレッシング		
	キャベツのクリームスープ	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん しめじ キャベツ えだまめ	あぶら ホワイトルウ コーンスープのもと		
15 火	日本味めぐり給食 ～鳥取県～						
	どんどろけめし	○	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう しいたけ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう		
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	さとう かたくりこ		
	きざみらっきょうのマヨあえ		かにかまぼこ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん らっきょう	ノンエッグマヨネーズ さとう		
	つみれじる		にぼし いわし たら みそ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ しょうが ねぎ	さとう		
	なしゼリー			なし	さとう		
16 水	セルフナポリパン	○	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン	パン オリーブオイル さとう スパゲッティ	世界で食べられている豆は、約70種類あるといわれています。豆には、たんばく質や食物繊維が多く含まれています。	
	まめとチーズのサラダ		ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ハム チーズ	カリフラワー きゅうり にんじん	ドレッシング		
	ミートボールスープ		ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ しょうが にんにく	かたくりこ		
17 木	むぎごはん	○			こめ むぎ	冬瓜は、冬という漢字が使われていますが、夏が旬の野菜です。丸のまま風通しのよい所においておく冬まで持つことから、名前に冬の漢字が使われているといわれています。	
	さばのカレーやき		さば	しょうが			
	とうがんのそぼろあん		とりにく	しょうが とうがん えだまめ	さとう かたくりこ		
	とんじる		ぶたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも		
	れいとうみかん			みかん			
18 金	なつやさいカレーライス		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ りんご スズキーニ なす	こめ むぎ あぶら カレールウ	スイカは英語では「ウォーターメロン」といい、約90%が水分でできています。また、スイカには体の水分を調節してくれる「カリウム」という栄養素が多く含まれており、夏にぴったりの果物です。	
	かいそうサラダ		いとかまぼこ わかめ つのまた くきわかめ こんぶ かんてん	キャベツ きゅうり パプリカ			
	ずいか			ずいか			
	ジョアマスカット		にゅうさんいんりょう				

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい た あつ ま げんき
夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう！