

# 5月給食だより


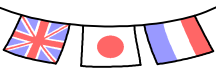
矢島小学校 2021年 5月



元気に運動や学習をするためには、生活のリズムをととのえることが大切です。

早ね・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

〈 給食献立予定表 〉 材料の都合により献立は変更することがあります。

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">給食の約束</div> <p>* 食事の前は手を洗いましょう。 * 準備は、すばやく清潔にしましょう。 * 給食当番は、服装をしっかり整えましょう。</p> 		<p><b>6</b> ごはん 牛乳 白身魚フライ きんぴらごぼう けんちん汁</p>	<p><b>7</b> ミートソース スパゲティ 牛乳 キャベツの和え物</p>	
<p><b>10</b> ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 甘酢だれ 和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p><b>11</b> ごはん 牛乳 鮭の塩焼 ひじきの炒めに みそ汁</p>	<p><b>12</b> ピザコッペ 牛乳 ポトフ デザート</p>	<p><b>13</b> ポークカレー 牛乳 福神漬 あわせるゼリー</p>	<p><b>14</b> 山菜うどん 牛乳 ちくわの天ぷら リンゴゼリー</p>
<p><b>17</b> 運動会代休</p> 	<p><b>18</b> ビビンバ 牛乳 わかめスープ ジャージーヨーグルト</p>	<p><b>19</b> ごはん 牛乳 イカのカレー揚げ 炒り豆腐 みそ汁 (もやし・キャベツ)</p>	<p><b>20</b> ドライカレー 牛乳 福神漬 サイコロサラダ</p>	<p><b>21</b> しょうゆラーメン 牛乳 ギョーザ</p>
<p><b>24</b> 焼き肉丼 牛乳 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) オレンジ</p>	<p><b>25</b> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしの和え物 シューマイ</p>	<p><b>26</b> 丸パン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうのサラダ ミネストローネ</p>	<p><b>27</b> ごはん 牛乳 赤魚のつけ焼き 切り干し大根の 炒め煮 豚汁</p>	<p><b>28</b> ジャージャーめん 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ</p>

**31**  
ごはん  
牛乳  
ほっけの焼き魚  
おかかあえ  
さつま汁

## しっかりとろう！カルシウム



みなさんは、給食の牛乳を毎日残さず飲んでいらっしゃいますか？牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。カルシウムは骨や歯の材料になり、筋肉や神経の働きにもかかわるため、成長期のみなさんにとって、大切な栄養素になります。カルシウムは、様々な食品に含まれていますが、牛乳やヨーグルト、チーズなどから手軽にとることができます。じょうぶな骨を作るためにもしっかりと牛乳や乳製品をとりたいですね。

