

5月 給食だより

矢島小学校 2022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
2 中華丼 牛乳 豆腐とわかめの みそ汁	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">給食の 約束</div> <div> <p>*食事の前は手を洗いましょう。</p> <p>*準備は、すばやく清潔にしましょう。</p> <p>*給食当番は、服装をしっかり整えましょう。</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> </div> </div>			6 焼きそば 牛乳 ワンタンスープ デザート
9 そばろごはん 牛乳 ごまあえ えのきのみそ汁	10 ごはん 牛乳 ふりかけ 鶏肉の唐揚げ 甘酢だれ ひまわりサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	11 ピザコッペ 牛乳 ポトフ デザート	12 ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ビーフンの炒め物 大根のみそ汁	13 シチリア風 ミートソース 牛乳 野菜サラダ ラ・フランスゼリー
16 運動会代休 	17 ビビンバ 牛乳 わかめスープ ジャージーヨーグルト	18 ごはん 牛乳 イカのカレー揚げ ポテトソテー もやしのみそ汁	19 ドライカレー 牛乳 福神漬 サイコロサラダ	20 しょうゆラーメン 牛乳 ギョウザ
23 焼肉丼 牛乳 キャベツのみそ汁 オレンジ	24 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしの和え物 シューマイ	25 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	26 ごはん 牛乳 さばのつけ焼き 切り干し大根の 炒め煮 豚汁	27 肉うどん 牛乳 鶏肉と野菜の 香り揚げ
30 ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 おかか和え さつま汁	31 ポークカレー 牛乳 福神漬 温野菜サラダ デザート	<h2>しっかりとろう！カルシウム</h2> <p>みなさんは、給食の牛乳を毎日残さず飲んでいますか？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。</p>		

