



きゆうしよく

# 給食だより



5月

旭川市立大有小学校

【食べものの3つのはたらき】

黄・・・おもにエネルギーになるはたらき

赤・・・おもに体をつくるはたらき

緑・・・おもに体の調子を整えるはたらき

	月	火	水	木	金
こんだて	2 ごはん・牛乳 まめ 豆とん汁 ちくわの磯辺あげ オレンジ	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりのひ みどりの日	5 こどものひ こどもの日	6 こめこ 米粉コッペパン・牛乳 ポタージュ たまご 卵ロール ミニトマト・りんごジャム
	黄 ごはん・さいとも・こんにやく・こむぎ こ・あぶら				パン・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ ジャム
	赤 牛乳・だいず・ぶたにく・みそ・ちくわ・ のり				牛乳・ぶたにく・たまご
	緑 にんじん・だいこん・ながねぎ・オレンジ				たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パ セリ・トマト
こんだて	9 むぎごはん・牛乳 こめこ 米粉のキーマカレー ふくじんづ 福神漬け フルーツのゼリーあえ	10 ごはん・牛乳 ぶたにく 豚肉とじゃが芋のなんばん煮 にしんのしょうがに 生薑煮 おうとう 黄桃シャーベット	11 あげパン・牛乳 チャウダー とりにく 鶏肉のハーブステーキ グレープフルーツ（ルビー）	12 ごはん・牛乳 とうふ 豆腐のオイスターソース煮 はるさめ 春雨サラダ やさい 野菜ふりかけ	13 しょう 小ごはん・牛乳 しっぽくうどん しらす入りかき揚げ バナナ
	黄 むぎごはん・こめこ・あぶら・ゼリー	ごはん・じゃがいも・こんにやく・さど う・あぶら	パン・アーモンド・さとう・あぶら・じゃ がいも	ごはん・あぶら・さとう・でんぶん・は るさめ・ごまあぶら・ふりかけ	ごはん・うどん・さとう・あぶら・こむぎ こ
	赤 牛乳・ぶたにく・だいず	牛乳・ぶたにく・みそ・にしん	牛乳・きなこ・あさり・とりにく	牛乳・とうふ・ぶたにく・きわかめ	牛乳・とりにく・あぶらあげ・しらすば し
	緑 たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょう が・トマト・ふくじんづけ・みかん・パイ ン	にんじん・ごぼう・グリーンピース・しょう が・もも	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パ セリ・トマト・グレープフルーツ	ピーマン・ながねぎ・にんじん・たけの こ・しょうが・もやし・きくらげ	だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼ う・れんこん・たまねぎ・しゅんぎく・パ ナナ
こんだて	16 ごはん・牛乳 はっほうさい 八宝菜 ぎょうざ ぎょうざのタレ	17 まき入りわかめごはん・牛乳 フィッシュボールの吉野煮 からしあえ オレンジ	18 しやく 食パン・牛乳 かぶのクリームシチュー ハムカツ あんにゃさい 温野菜・パックソース	19 ごはん・牛乳 さけ 鮭のごまみそ鍋 きくらげと根菜の炒め煮 れいとう 冷凍パイ	20 こめこしょう 米粉コッペパン・牛乳 スパゲッティナポリタン スペインオムレツ アスパラ・パックマヨネーズ
	黄 ごはん・さとう・でんぶん・あぶら・ぎょ うざのかわ	むぎごはん・じゃがいも・こんにやく・ さとう・でんぶん	パン・じゃがいも・あぶら・こめこ・パ ンこ	ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう	パン・スパゲッティ・あぶら・じゃがい も
	赤 牛乳・ぶたにく・えび・いか・うずらた まご・ひじき・とりにく	牛乳・わかめ・すりみ・ぶたにく	牛乳・とりにく・なまクリーム・ハム	牛乳・さけ・とうふ・みそ	牛乳・ぶたにく・チーズ・たまご・ペー コン
	緑 たまねぎ・にんじん・ピーマン・はくさ い・たけのこ・きくらげ・キャベツ・ニラ	ごぼう・にんじん・たけのこ・グリーン ピース・もやし・オレンジ	かぶ・たまねぎ・にんじん・パセリ・ キャベツ	キャベツ・ながねぎ・きくらげ・にんじ ん・ごぼう・れんこん・えだまめ・パイ ン	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ パセリ・アスパラ
こんだて	23 むぎごはん・牛乳 カレー ふくじんづ 福神漬け フルーツカクテル	24 ごはん・牛乳 かぼちゃ団子のとろとろ汁 ホキフライ まんてん黒豆	25 こめこ 米粉ツイストパン・牛乳 はる 春キャベツの中華スープ ジャーマンポテト みかんゼリー	26 ごはん・牛乳 チンゲン菜と厚揚げのピリ辛炒め もやしのおひたし グレープフルーツ（ホワイト）	27 しょう 小ごはん・牛乳 チャンボン麺 ビック肉団子 バナナ
	黄 むぎごはん・じゃがいも・こむぎこ・パ ター・さとう	ごはん・じゃがいも・こんにやく・でん ぶん・パンこ・あぶら	パン・はるさめ・ごまあぶら・じゃがい も・バター・あぶら・ゼリー	ごはん・さとう・でんぶん・ごまあぶ ら・ごま・あぶら	ごはん・ラーメン
	赤 牛乳・ぶたにく・かんてん	牛乳・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・や きどうふ・ホキ・くろまめ	牛乳・ほたて・きわかめ・ベーコン	牛乳・ぶたにく・なまあげ・みそ	牛乳・ぶたにく・つと・いか・えび・とり にく
	緑 にんじん・たまねぎ・しょうが・ふくじん づけ・もも・パイナップル・みかん	かぼちゃ・ごぼう・にんじん	きくらげ・キャベツ・たけのこ・しょう が・たまねぎ・とうもろこし・えだまめ・ パセリ	チンゲンサイ・はくさい・にんじん・しょ うが・もやし・グレープフルーツ	キャベツ・もやし・にんじん・たけのこ・ ながねぎ・きくらげ・しょうが・たまね ぎ・バナナ
こんだて	30 ごはん・牛乳 さつま汁 さばの塩焼き アーモンド	31 ごはん・牛乳 とうふ 豆腐の親子卵とし こまつな 小松菜のごまあえ あさり 昆布	<h2>小学生のうちから！カルシウム貯金</h2> <p>カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨がもろくなる骨粗しょう症という病気になりやすくなります。骨量は20歳前後にピークとなるため、小学生のうちからしっかりカルシウムをためておくことが大切です。</p> <p>給食がない日も、カルシウムの多い牛乳、乳製品、小魚、青菜などを積極的にとりましょう。</p>		
	黄 ごはん・さつまいも・こんにやく・アー モンド	ごはん・さとう・ごま			
	赤 牛乳・ぶたにく・みそ・さば	牛乳・とりにく・とうふ・たまご・あさ り・こんぶ			
	緑 にんじん・だいこん・ながねぎ・ごぼう	にんじん・たけのこ・ながねぎ・みつ ば・しいたけ・こまつな・ほうれんそう			

