

2019年

5月 きゅうしょくだよ!

ぎゅうにゆうは まいにち1本(200cc)ずつつきます。みなさんの体のためにひつような えいようそが たっぷり ふくまれています。それは、はやほねをじょうぶにするカルシウムだけでなく、「発育のビタミン」とよばれているビタミンB2もです。できるだけへらさず、のこさず、のみましょう!

武石小学校



7日(火)

- ・コッペパン
- ・タンドリーチキン
- ・あっさりポテトサラダ
- ・レタスとたまごのスープ

こどもの日のこんだて

8日(水)

- ・たけのごはん
- ・わかさぎのからあげ
- ・すくすくサラダ
- ・すましじる
- ・かしわもち

今月のちいきしょくざいの よてい(たけしだけでなく、となりの ながわまち でとれたものも ふくまれます)

こめ、アスパラガス、きゅうり、だいず、あおだいず、しめじ、えのきたけ、エリンギ、みそ
ひさしぶりに こまつな をいただくことができます。からだのちようしをととのえるためにも良いやさいです。



6年生は、14日~17日の4日間、自然教室のため欠食です。

13日(月)

- ・ごはん
- ・アジのこうみやき
- ・のりいっぱいサラダ
- ・けんちんじる

14日(火)

- ・きなこあげパン
- ・ポークビーンズ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・いちご

15日(水)

- ・ごはん
- ・ちぐさたまごやき
- ・じゃがツナサラダ
- ・ほたてじる

16日(木)

- ・だいずとのざわなの おこわ
- ・ますのなんばんづけ
- ・しょうがずあえ
- ・かきたまじる

17日(金)

- ・ごはん
- ・じゃがいもとアスパラの そぼろに
- ・うめドレサラダ
- ・とうふのみそじる
- ・ジュース
- ・フルーツ

20日(月)

- ・ごはん
- ・なまあげの にくみそあんかけ
- ・やさしいめた
- ・ねぎスープ

21日(火)

- ・コッペパン
- ・アスパラのクリーム スープ
- ・キャベツのレモン ドレッシングあえ
- ・いちご

22日(水)

- ・むぎごはん
- ・ししゃもの しんりょくあげ
- ・ごまドレサラダ
- ・えのきのみそじる

23日(金)

- ・うどんふうソフトめん
- ・すきやきじる
- ・とうふのごもくむし
- ・もやしとほうれん そうの のりあえ

24日(金)

- ・わかめごはん
- ・わふう うめチキン
- ・かぶのそくせき づけ
- ・さつきじる

27日(火)

- ・ごはん
- ・さけのマス タードやき
- ・ワカメとアスパラの とさずあえ
- ・こまつなとたまごのスープ

28日(火)

- ・コッペパン
- ・コロッケ
- ・キャベツの サワーづけ
- ・わかめスープ

29日(金)

- ・ごはん
- ・とりのさっぱり
- ・ひじきとあお だいずのサラダ
- ・キャベツのみそじる
- ・みしょうかん

30日(木)

- ・ごはん
- ・かつおのくろずあえ
- ・はくさいづけ
- ・じゃがいもの そぼろに

31日(金)

- ・えだまめゆかり おこわ
- ・みそめ
- ・ほうれんそうと えのきのごまあえ
- ・りきゅうじる

健康づくりは生活リズムと食事から

わたしたちのからだは、毎日あまり変わらないリズムでかつどうしています。これを「せいかつリズム」といいます。せいかつリズムがくずれると、からだに良くないえいきょうが できます。きそくただしく すごせるように、こころがけていきましょう。



1日の生活のリズムがついている

