



# 5月のこんだて



月	火	水	木	金
1 ごはん 豆腐 <small>とうふ</small> のみそ汁 いわしの梅肉煮 ひじきの鉄分サラダ 1日アイアン給食	2 あげごはん わかたけじる若竹汁 三色あえ かしわもち こどもの日にちなんだ給食	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 
8 こめこい 米粉入りパン クリームスープ 野菜ソテー オレンジ	9 な 菜めし わかめのみそ汁 がんもどきの煮つけ 煮干し 8日歯ッピー給食	10 ごはん コンソメスープ タンドリーチキン 野菜サラダ	11 ごはん じゃがいものみそ汁 白身魚の香味揚げ 煮びたし	12 チャーハン 中華スープ ウインナーポテト
15 ごはん ワンタンスープ ホイコーロー バナナ	16 ラーメン しゅうまい ナムル	17 ごはん 豆入りカレーミネストローネ オムレツ ドレッシングサラダ	18 ごはん きりぼしだいごんにもの切干大根の煮物 ししゃもの天ぷら さっぱりづけ	19 ソースカツ丼 まいたけ汁 打ち豆なます 19日ふるさと給食
22 ごはん 卵スープ 肉団子 和風サラダ	23 ホットドッグ コーンポタージュ	24 ごはん 豚汁 さわらのこうじづけ焼き おかかあえ	25 ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味付けのり	26 ケチャップライス 野菜スープ サイコロサラダ
29 ごはん けんちん汁 鶏肉のねぎだれかけ 塩もみ	30 ドライカレー フレンチサラダ プリン	31 ごはん たまご玉ねぎのみそ汁 焼きさば つぼづけあえ	<p>5月5日 こどもの日</p> <p>「かしわもち」や「ちまき」を食べてお祝いしましょう!</p>	



## ほね は 骨や歯をつくるカルシウム



カルシウムは丈夫な骨や歯をつくったり、体のさまざまな機能を調整したりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとても大切な時期です。いろいろな食品からしっかりカルシウムをとりましょう。

