



がつついたち ぎゅうにゅう ひ がつ ぎゅうにゅうげっかん  
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」

ぎゅうしょく ぎゅうにゅう まいにちで  
です。給食では牛乳が毎日出ます。これは、

ぎゅうにゅう せいちょうき  
牛乳にはカルシウムなど、成長期の方々に

ひつよう えいようそ ふく  
必要な栄養素がたくさん含まれているからです。

きょう ぎゅうにゅう つか あんにんどうふ  
今日のデザートは、牛乳を使った杏仁豆腐です。

りょうり うし りょうり からだ なか おも  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら きをするかをあらわ  
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*



あんにんどうふ  
杏仁豆腐\*○★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

なまあ に  
生揚げのそぼろ煮○★\*

むぎ  
麦ごはん★

だいこん  
大根とわかめスープ\*○★