



給食だより 5月号



大田区立羽田小学校

月	火	水	木	金
				<p>1日</p> <p>こどもの日献立</p> <p>ちまき風おこわ</p> <p>牛乳</p> <p>かつおの揚げ煮</p> <p>沢煮椀</p> <p>あずき抹茶プリン</p> <p>I補^キ - 607 kcal たんぱく質 29.4 g</p> <p>脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>こどもの日 振替休日</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の塩麹焼き</p> <p>ごぼうチップサラダ</p> <p>あつあげのみそ汁</p> <p>I補^キ - 560 kcal たんぱく質 24.7 g</p> <p>脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>2年 そらまめさやむき</p> <p>ハヤシライス</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツとベーコンのサラダ</p> <p>果物(オレンジ)</p> <p>そら豆</p> <p>I補^キ - 604 kcal たんぱく質 20.6 g</p> <p>脂質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>焼き鳥ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>じゃこわかめサラダ</p> <p>いなか汁</p> <p>I補^キ - 576 kcal たんぱく質 24.1 g</p> <p>脂質 16.6 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>羽田みそラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>果物(オレンジ)</p> <p>I補^キ - 572 kcal たんぱく質 30.5 g</p> <p>脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>フレンチトースト</p> <p>牛乳</p> <p>トマトポークシチュー</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>I補^キ - 553 kcal たんぱく質 22.5 g</p> <p>脂質 22.9 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>チンジャオロース丼</p> <p>牛乳</p> <p>中華風きゅうり</p> <p>中華風コーンスープ</p> <p>I補^キ - 590 kcal たんぱく質 24.3 g</p> <p>脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>沖縄料理</p> <p>タコライス</p> <p>牛乳</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>I補^キ - 591 kcal たんぱく質 26.1 g</p> <p>脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>キャロットライスのクリームソース</p> <p>牛乳</p> <p>もやしのカレー風味</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>I補^キ - 611 kcal たんぱく質 21.1 g</p> <p>脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>ビビンバ</p> <p>牛乳</p> <p>チゲスープ</p> <p>果物(冷凍みかん)</p> <p>I補^キ - 569 kcal たんぱく質 22.4 g</p> <p>脂質 16.1 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>きなこトースト</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツと鶏団子スープ</p> <p>フルーツヨーグルトかけ</p> <p>I補^キ - 533 kcal たんぱく質 20.0 g</p> <p>脂質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>かぶときのこの中華スープ</p> <p>I補^キ - 610 kcal たんぱく質 19.9 g</p> <p>脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いかのかりんと揚げ</p> <p>昆布サラダ</p> <p>けんちん汁</p> <p>I補^キ - 591 kcal たんぱく質 26.5 g</p> <p>脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>ひじきごはん</p> <p>牛乳</p> <p>切干し大根の卵焼き</p> <p>ごま和え</p> <p>果物(メロン)</p> <p>I補^キ - 604 kcal たんぱく質 27.5 g</p> <p>脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さごしの南部焼き</p> <p>磯和え</p> <p>豚汁</p> <p>I補^キ - 564 kcal たんぱく質 28.5 g</p> <p>脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>キムチチャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>カリポリサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>I補^キ - 571 kcal たんぱく質 22.2 g</p> <p>脂質 20.2 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>丸パン</p> <p>牛乳</p> <p>バーベキューチキンサラダ</p> <p>コーンシチュー</p> <p>I補^キ - 600 kcal たんぱく質 24.6 g</p> <p>脂質 26.4 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>〈体育発表会応援給食〉</p> <p>応援カツ丼</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきとコーンのサラダ</p> <p>ミルクゼリーのいちごソースかけ</p> <p>I補^キ - 695 kcal たんぱく質 25.2 g</p> <p>脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g</p>

栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。
 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標：食器の扱い方に気を付けよう