



給食だより 6月号



献立表



大田区立羽田小学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
振替休日 <small>ふりかえきゅうじつ</small>	ピリ辛焼肉丼 <small>から やきにく どん</small> 牛乳 パリパリサラダ	5年生校外学習給食なし パインパン 牛乳 魚のモルネソース焼き ヌードルスープ	〈かみかみ献立〉 麦ごはん 牛乳 骨太ふりかけ 切り干し大根の卵焼き ごぼうのかみかみ和え	プルコギ丼 牛乳 中華風だいこん サンラータンスープ
	I補 [*] - 589 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g	I補 [*] - 595 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g	I補 [*] - 631 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g	I補 [*] - 623 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.2 g
8日	9日	10日	11日	12日
ホイコーロー丼 牛乳 ひじきとツナのサラダ はるさめスープ	上海めん 牛乳 ビーンズポテト 果物(冷凍みかん)	ガーリックフランスパン 牛乳 大豆のトマト煮 米粉のクリームシチュー	〈入梅こんだて〉 じゃこわかめごはん 牛乳 梅の豚しゃぶサラダ あじさいゼリー	イタリアンカレー 牛乳 ツナサラダ
I補 [*] - 580 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補 [*] - 637 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.4 g	I補 [*] - 610 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.7 g	I補 [*] - 565 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g	I補 [*] - 664 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 1.5 g
15日	16日	17日	18日	19日
スパイシートマトライス 牛乳 コーンスープ ピーチゼリー	麦ごはん 牛乳 さごしのごまだれ焼き じゃが芋のきんぴら わかめと豆腐のみそ汁	ビスキュイパン 牛乳 ABCカレースープ カントリーサラダ	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 バランスサラダ 果物(さくらんぼ)	麦ごはん 牛乳 韓国風海苔ふりかけ チャプチェ チゲスープ
I補 [*] - 616 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g	I補 [*] - 606 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	I補 [*] - 601 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g	I補 [*] - 602 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.3 g	I補 [*] - 538 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
22日	23日	24日	25日	26日
ツナと卵のそぼろ丼 牛乳 切り干し大根と青菜 のごまマヨ和え 豚汁	麦ごはん 牛乳 さごしのねぎソースかけ はるさめサラダ トックスープ	カレーミートトースト 牛乳 ポトフ 果物(パイナップル)	わかめごはん 牛乳 すき焼き風煮 昆布サラダ	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ カラフルビーンズ
I補 [*] - 584 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g	I補 [*] - 578 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g	I補 [*] - 540 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.7 g	I補 [*] - 583 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g	I補 [*] - 660 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g
29日	30日			★季節の果物6/18さくらんぼ 6/24パイナップル ★歯と口の健康週間<<6/4かみかみ献立>> ★6/11梅のぶたしゃぶサラダ&あじさいゼリー 入梅は旧暦で梅雨入りを表す言葉です。 梅のクエン酸がつかれと食中毒予防に効果的です。
I補 [*] - 508 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g	I補 [*] - 596 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g			

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：正しい手洗いと、衛生に気をつけよう