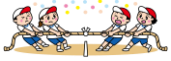
# 献　立　表

# 給食だより　5月号

大田区立羽田小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| ≪５月の旬食材≫<br>２７日かつおの揚げ煮(かつお)<br>キャベツのみそ汁(さやえんどう)<br> <br> <br><br> <br><br> <br><br> <br><br> <br> | | | 1日<br>チンジャオロース丼<br>ぎゅうにゅう<br>中華風きゅうり<br>中華風コーンスープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal　たんぱく質 24.8 g<br>脂質 20.2 g　食塩相当量 2.7 g | 2日<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>豆腐ハンバーグのきのこあんかけ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal　たんぱく質 27.1 g<br>脂質 23.4 g　食塩相当量 1.9 g |
| 5日<br>こどもの日<br> | 6日<br>こどもの日 振替休日<br> | 7日<br>焼き鳥ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>バランスサラダ<br>いなか汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal　たんぱく質 24.1 g<br>脂質 19.4 g　食塩相当量 2.8 g | 8日<br>むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>メンチカツ<br>あつあげのみそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal　たんぱく質 24.1 g<br>脂質 24.5 g　食塩相当量 2.0 g | 9日<br>ぶどうパン<br>ぎゅうにゅう<br>ホワイトシチュー<br>オニオンドレッシングサラダ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal　たんぱく質 25.5 g<br>脂質 25.2 g　食塩相当量 2.6 g |
| １２日<br>ハヤシライス<br>ぎゅうにゅう<br>もやしのカレー風味<br>フルーツヨーグルトかけ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal　たんぱく質 21.2 g<br>脂質 18.1 g　食塩相当量 1.8 g | １３日<br>ビビンバ<br>ぎゅうにゅう<br>チゲスープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal　たんぱく質 22.0 g<br>脂質 16.0 g　食塩相当量 2.6 g | １４日<br>きなこあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>グリーンサラダ<br>ワンタンスープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal　たんぱく質 21.9 g<br>脂質 28.6 g　食塩相当量 2.6 g | １５日<br>羽田みそラーメン<br>ぎゅうにゅう<br>のり塩ビーンズポテト<br>冷凍みかん<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal　たんぱく質 26.6 g<br>脂質 18.8 g　食塩相当量 2.4 g | １６日<br>むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>鮭の南部焼き<br>切り干し大根の煮物<br>豚汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal　たんぱく質 31.0 g<br>脂質 18.7 g　食塩相当量 2.3 g |
| １９日<br>ひじきごはん<br>ぎゅうにゅう<br>千草焼き<br>ごま和え<br>りんご<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal　たんぱく質 28.3 g<br>脂質 23.0 g　食塩相当量 2.7 g | ２０日<br>キムチチャーハン<br>ぎゅうにゅう<br>揚げぎょうざ<br>かぶときのこの中華スープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal　たんぱく質 22.7 g<br>脂質 24.2 g　食塩相当量 3.3 g | ２１日<br>フレンチトースト<br>ぎゅうにゅう<br>トマトポークシチュー<br>ベーコンのサラダ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal　たんぱく質 22.6 g<br>脂質 26.0 g　食塩相当量 2.7 g | ２２日<br>むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いかのかりんと揚げ<br>昆布サラダ<br>けんちん汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal　たんぱく質 26.5 g<br>脂質 20.7 g　食塩相当量 2.2 g | ２３日<br>カレーピラフ<br>ぎゅうにゅう<br>コーンサラダ<br>ヌードルスープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal　たんぱく質 21.7 g<br>脂質 21.9 g　食塩相当量 2.5 g |
| ２６日<br>おろしツナスパゲッティ<br>ぎゅうにゅう<br>カリカリじゃこサラダ<br>洋風かきたまスープ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal　たんぱく質 26.7 g<br>脂質 20.9 g　食塩相当量 3.1 g | ２７日<br>高野めし<br>ぎゅうにゅう<br>かつおの揚げ煮<br>キャベツのみそ汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal　たんぱく質 32.8 g<br>脂質 17.6 g　食塩相当量 2.8 g | ２８日<br>中華風豆おこわ<br>ぎゅうにゅう<br>さばのねぎソースかけ<br>カリポリサラダ<br>れいとうみかん<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal　たんぱく質 27.1 g<br>脂質 22.8 g　食塩相当量 2.3 g | ２９日<br>むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>おかか和え<br>豆腐のすまし汁<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal　たんぱく質 25.1 g<br>脂質 16.0 g　食塩相当量 1.7 g | ３０日<br>応援カツ丼<br>ぎゅうにゅう<br>ひじきとコーンのサラダ<br>ミルクゼリーのいちごソースがけ<br>  <br>〈体育発表会応援給食〉<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 692 kcal　たんぱく質 25.2 g<br>脂質 25.9 g　食塩相当量 2.2 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：食器の扱い方に気を付けよう**