



給食だより 3月号



献立表

大田区立羽田小学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ カルピスゼリー	菜の花ちらし寿司 牛乳 磯和え のっぺい汁 米粉のチョコケーキ	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ くだもの(いちご)	チャーハン 牛乳 めかじきのねぎソースかけ わかめスープ くだもの(みかん)	チリチキントマトライス コーヒー牛乳 パリパリサラダ クラムチャウダー
I補給 - 674 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 621 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 590 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 636 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
9日	10日	11日	12日	13日
キムチチャーハン 牛乳 チャプチェ おかしな目玉焼き	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ごま和え めかぶのみそ汁	チョコチップビスキュイパン 牛乳 ABCスープ くだもの(いちご)	けんちんうどん 牛乳 たこぺったん くだもの(みかん)	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ わかめとツナの和え物 中華風卵スープ
I補給 - 581 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 568 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 664 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 549 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 638 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
16日	17日	18日	19日	20日
タコライス 牛乳 フレンチサラダ イナムドゥチ (沖縄のみそ汁)	羽田みそラーメン 牛乳 ビーンズポテト 果物(オレンジ)	わかめごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 くだもの(いちご)	ビーフカレーライス 牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	 春分の日
I補給 - 638 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 553 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 595 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 706 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g	
23日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>赤飯 牛乳 鶏のから揚げ オニオンドレッシングサラダ アイスクリーム</p> <p>I補給 - 707 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.0 g</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> リクエスト 献立 </div> <div style="width: 25%;"> <p>あなたの好きな給食は？</p> </div> </div> <p>今年度の給食もあと1か月です。 今月は6年生からのアンケートをもとに献立を作りました。 (下線が引いてある献立) 羽田小学校の給食を通して学んだことを思い出して、 これからの食生活がより良いものになりますように。</p>			
1年間の給食をふり返ろう				
①手洗いは できましたか？	②給食準備を 協力しましたか？	③好き嫌いをなく 食べましたか？	④良い姿勢で 食べましたか？	⑤あいさつは 忘れずにしましたか？
⑥後片づけが ちゃんとできましたか？				
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：1年間の給食を反省しよう	