



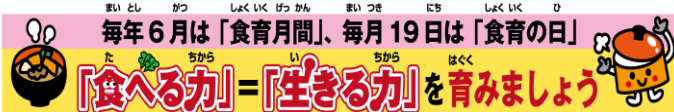
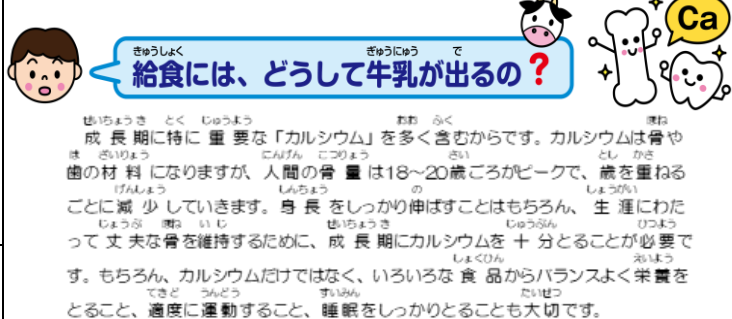
給食だより 6月号



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
振替休日  6月4日~10日は歯と口の健康週間です! 	イタリアンカレー 牛乳 海藻サラダ	〈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	きなこトースト 牛乳 パリパリサラダ ヌードルスープ ★くだもの（メロン） 	麦ごはん 牛乳 鯖のごまだれ焼き じゃが芋のきんぴら わかめと豆腐のみそ汁
I単位 - 脂質 たんばく質 5.0 g 食塩相当量 2.4 g	I単位 - 619 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.8 g	I単位 - 620 kcal たんばく質 29.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g	I単位 - 572 kcal たんばく質 21.7 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.0 g	I単位 - 643 kcal たんばく質 27.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g
9日	10日	11日	12日	13日
ホイコーロー丼 牛乳 はるさめサラダ 卵スープ	メキシカンライス 牛乳 魚のカレー風味揚げ にんにくスープ 4年生社会科見学給食なし	〈入梅〉 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	上海めん 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ ★くだもの（小玉すいか） 	パインパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 もやしのサラダ
I単位 - 587 kcal たんばく質 25.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	I単位 - 558 kcal たんばく質 24.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g	I単位 - 565 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g	I単位 - 655 kcal たんばく質 32.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g	I単位 - 593 kcal たんばく質 26.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g
16日	17日	18日	19日	20日
プルコギ丼 牛乳 中華風だいこん サンラータンスープ	麦ごはん 牛乳 ★チキンチキンごぼう からしあえ なめこのみそ汁	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	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	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 ひじきとツナのサラダ くだもの（冷凍みかん） 
I単位 - 623 kcal たんばく質 26.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.2 g	I単位 - 665 kcal たんばく質 23.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.1 g	I単位 - 611 kcal たんばく質 25.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.7 g	I単位 - 537 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g	I単位 - 595 kcal たんばく質 20.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
23日	24日	25日	26日	27日
にしんのかば焼き丼 牛乳 和風サラダ もずくのみそ汁 3年生社会科見学給食なし	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	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ くだもの（冷凍みかん） 	ビスキュイパン 牛乳 ABCカレースープ カントリーサラダ	玄米ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 沢煮椀
I単位 - 587 kcal たんばく質 22.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g	I単位 - 620 kcal たんばく質 23.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g	I単位 - 557 kcal たんばく質 23.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g	I単位 - 599 kcal たんばく質 22.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.4 g	I単位 - 560 kcal たんばく質 24.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
30日				
シーフードピラフ 牛乳 チリコンカン チーズのふわふわスープ	 			★季節の果物6/5メロン、6/12スイカ ★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。 ★6/17山口県人気給食メニュー カリッと揚がった鶏とごぼうに甘辛いたれがおいしい一品です。
I単位 - 597 kcal たんばく質 29.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.0 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