



給食だより 4月号



献立表

大田区立羽田小学校

月	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
	まる 丸パン ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニグラタン はる 春キャベツの パリパリサラダ	スパゲッティみそミート ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトサラダ くだもの (いちご)	ビビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ アップルゼリー	ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 海藻サラダ
	I補給 - 595 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 611 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g	I補給 - 628 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
13日	14日	15日	16日	17日
じゃこわかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが煮	まーぼー とうふ どん 麻婆豆腐丼 ぎゅうにゅう 牛乳 中華ナムル くだもの(りんご)	きなこ揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ABCスープ コーンサラダ	や 焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズポテト フルーツヨーグルトかけ	ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 たらのピザ焼き ジュリエンヌスープ
I補給 - 606 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 586 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g	I補給 - 556 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 664 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 601 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.3 g
18日(土)	21日	22日	23日	24日
せきはん ぎゅうにゅう 牛乳 どり から あ 鶏の唐揚げ いそ あ 磯和え こめこ 米粉のお祝いケーキ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ 炒合菜(チャーホウサイ) ちゅうふう たらこ 中華風卵スープ	タンドリーチキン ぎゅうにゅう 牛乳 米粉のクリームシチュー フレンチサラダ	チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉と豆腐の中華スープ はるさめサラダ	ろさ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しゃけのかりんと揚げ ごま和え わかめととうふのみそ汁
I補給 - 759 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 1.5 g	I補給 - 648 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 610 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 607 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 579 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
27日	28日	29日	30日	
こぎつねごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あんかけ卵焼き 春野菜のみそ汁	シュガートースト ぎゅうにゅう 牛乳 ボルシチ グリーンサラダ	しょうり ひ 昭和の日 	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳 魚のカレー風味揚げ にんにくスープ	給食当番 ぼうしは かみのけが でないように かぶる マスクを つける きれいな はくいを きる
I補給 - 609 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.9 g	I補給 - 610 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.0 g		I補給 - 561 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g	
●給食には、たくさんの学びが詰まっています... <ul style="list-style-type: none"> 栄養バランス ふるさとの食文化 よりよい人間関係の形成 食の喜び・楽しさ 世界の食文化 食に関する知識・理解・関心 日本の伝統行事と行事食 感謝の心 食料の生産・流通・消費 食品の種類や特徴 			★新1年生も7日から給食が始まります。 7日から2週間、給食が初めての1年生に対応した献立になります。(2食器、ないし配膳が簡便な献立から始めます。) ★19日(18日)：羽田小学校開校記念日です。米粉を使ったお祝いケーキです。 ★下線を引いたものは4月の旬な食材になります。(キャベツ・アスパラガス・いちご・さやいんげん)	

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：給食の準備とよい食べ方をしよう