



給食だより 5月号

献立表



大田区立羽田小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
『5月の旬食材』 7日かつおの揚げ煮 8日清見オレンジ 10日抹茶スコーン 15日きびなごのから揚げ・美生柑 27日カレーピラフ(グリンピース) 31日甘夏		ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ポテトサラダ 野菜スープ	中華風豆おこわ 牛乳 さばのねぎソースかけ カリポリサラダ すまし汁	憲法記念日
		I補 ⁺ - 648 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g	I補 ⁺ - 657 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.5 g	
6日	7日	8日	9日	10日
子供の日振替休日 	きんぴらごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 昆布サラダ かきたま汁	パンプキン食パン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネスープ くだもの(清見オレンジ)	こぎつねごはん 牛乳 メンチカツ なめこのみそ汁	春キャベツタンメン 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 抹茶スコーン
		I補 ⁺ - 616 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g	I補 ⁺ - 689 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g	I補 ⁺ - 713 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.7 g
11日(土)	14日	15日	16日	17日
わかめごはん 牛乳 名古屋風甘辛から揚げ フレンチサラダ じゃが芋のみそ汁	セルフハンバーガー ⁺ 牛乳 ポトフ コーンサラダ	高野めし 牛乳 きびなごのから揚げ キャベツのみそ汁 くだもの(美生柑)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ミルクプリン	上海めん 牛乳 レバーとポテトのケチャップあえ わかめスープ
		I補 ⁺ - 654 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g	I補 ⁺ - 687 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.4 g	I補 ⁺ - 601 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.4 g
20日	21日	22日	23日	24日
ピザトースト 牛乳 グリーンサラダ レンズ豆のスープ	麦ごはん 牛乳 魚の南部焼き 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁 くだもの(りんご)	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ かぶときのこの中華スープ	焼き鳥ごはん 牛乳 バランスサラダ いなか汁	シュガーあげぱん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 洋風かきたまスープ
		I補 ⁺ - 600 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.1 g	I補 ⁺ - 604 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	I補 ⁺ - 655 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.4 g
27日	28日	29日	30日	31日
カレーピラフ 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ マロニースープ	ぶどうパン 牛乳 ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	麦ごはん 牛乳 白身魚のフライ じゃことわかめのあえもの あつあげのみそ汁	五目うどん 牛乳 ひじきとコーンのかき揚げ フルーツヨーグルトかけ	ひじきごはん 牛乳 千草焼き ごま和え くだもの(あまなつ)
		I補 ⁺ - 653 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	I補 ⁺ - 602 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g	I補 ⁺ - 633 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.1 g
		I補 ⁺ - 643 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g		I補 ⁺ - 616 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 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