



# 給食だより 5月号



## 献立表



大田区立羽田小学校

月	火	水 1日	木 2日	金 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(グリーンピース) 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 I初キ - 648 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g	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 I初キ - 657 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.5 g	憲法記念日  
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 I初キ - 616 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g	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) I初キ - 689 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g	こぎつねごはん 牛乳 メンチカツ なめこのみそ汁 I初キ - 713 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.7 g	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初キ - 668 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.9 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 I初キ - 654 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g	セルフハンバーガー 牛乳 ポトフ コーンサラダ I初キ - 687 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.4 g	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) I初キ - 601 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.4 g	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ミルクプリン I初キ - 694 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.1 g	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初キ - 626 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.3 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 I初キ - 600 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.1 g	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) I初キ - 604 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	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 I初キ - 655 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.4 g	焼き鳥ごはん 牛乳 バランスサラダ いなか汁 I初キ - 628 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.1 g	シュガーあげばん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 洋風かきたまスープ I初キ - 619 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.8 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 I初キ - 653 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	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 I初キ - 602 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g	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 I初キ - 633 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.1 g	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 I初キ - 643 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g	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初キ - 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