



月	火	水	木	金
			9日	10日
			ポークカレーライス 牛乳 パリパリサラダ くだもの(いよかん)	赤飯 牛乳 松風焼き 紅白なます 雑煮風
			I補給 - 706 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 639 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g
大田区学校給食週間献立	14日	15日	16日	17日
1/24(金) ソフトめんみそミート 1/28(火) ココアあげパン 羽田小学校アンケート1位 1/29(水) たこべったん 	ガーリックチーストースト 牛乳 ポークビーンズ 糸寒天サラダ	わかめごはん 牛乳 さばのゆず味噌焼き 白菜の甘酢あえ じゃが芋のみそ汁	バターライスクリームソース 牛乳 フレンチサラダ ジュリエンスープ	羽田みそラーメン 牛乳 かぼちゃサラダ サターアUNDERギー
	I補給 - 637 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 599 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 652 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 634 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.4 g
20日	21日	22日	23日	24日
にしんの蒲焼丼 コーヒ牛乳 じゃこ入りわかめサラダ 大根のみそ汁	ツナポテトドック 牛乳 はるさめサラダ ABCスープ	親子丼 牛乳 大根のそぼろ煮 オープンアップルパイ	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 白菜とりんごのサラダ 中華風卵スープ	ソフト麺みそミート 牛乳 キャベツとちくわのマヨ和え 果物(国産ネーブル)
I補給 - 599 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 601 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 758 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 652 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 604 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g
27日	28日	29日	30日	31日
麻婆豆腐丼 牛乳 中華ナムル めかぶスープ	ココアあげパン 牛乳 ボルシチ ツナサラダ	チゲうどん 牛乳 たこべったん(いか・たこ入り) ヨーグルトあえ (たこべったんの日)	五目チャーハン 牛乳 あんかけ卵焼き かぶときのこの中華スープ	高野めし 牛乳 しいらの揚げ煮 キャベツのみそ汁 果物(きんかん)
I補給 - 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 661 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 658 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 635 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 4.3 g	I補給 - 621 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g

お節料理にこめる願い

黒豆 まめまめしく(まじめに)生活できるように	かまぼこ 白の玉の形に似ているので、めでたさを表現	かすのこ ニシンは多くのたまごを持つことから、子だくさんの願い	だてまき 巻物(巻物)に見えることから、讀がよくなるように
おぼろ 昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う	きんとん 金色に見えることから、豊かな生活ができるように	昆布巻き 「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現	えび 長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように

食物せんいを取ろう

おなが☆おそうじ隊! しんぞう7 がやってきました

ほくたすは、おなが☆おそうじ隊! しんぞう7だよ!
ほくたすを食べると、おながのなかとんときれいになっていくよ。
それに、うんすがよく出るようになるんだ。おながが元気なうんどう気分をすっきりして、勉強や運動ががんばれるようになるよ!
ほくたすおなが☆おそうじ隊を毎日活躍させてね!