



給食だより 3月号

献立表



大田区立羽田小学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
菜の花のちらし寿司 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ のっぺい汁 くだもの(りんご)	<u>みそラーメン</u> 牛乳 レバーとじゃが芋の香味揚げ フルーツみつ豆	タコライス(沖縄県) 牛乳 ツナサラダ もずくのみそ汁	<u>きなこ揚げパン</u> 牛乳 ホキのカレー風味焼き フレンチサラダ ABCスープ	じゃこ入り菜めし 牛乳 <u>揚げぎょうざ</u> 中華ナムル コーンスープ
I栄養 - 636 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.2 g	I栄養 - 652 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g	I栄養 - 674 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g	I栄養 - 668 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 - 702 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g
10日	11日	12日	13日	14日
チャーハン 牛乳 チキン南蛮 わかめスープ くだもの(清見オレンジ)	麦ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 そうめん汁 めかじきのごまみそかけ 野菜のうま煮	<u>ハゲティみそミートソース</u> 牛乳 コーンサラダ バイクドチーズタルト	生丼 牛乳 昆布サラダ 大根のみそ汁 くだもの(りんごのたべくらべ)	<u>ビスキュイパン</u> 牛乳 ポトフ <u>パリパリサラダ</u>
I栄養 - 691 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.8 g	I栄養 - 621 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養 - 769 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 2.6 g	I栄養 - 711 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.2 g	I栄養 - 644 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.8 g
17日	18日	19日	20日	21日
チーズチリドッグ 牛乳 冬野菜のシチュー カントリーサラダ	わかめごはん <u>コーヒーストック</u> ぶりの照り焼き ごま和え 豚汁	<u>ヒレカツカレー</u> 牛乳 <u>海藻サラダ</u> くだもの(いちご)	 春分の日	赤飯 牛乳 エビフライと鶏のからあげ オニオンドレッシングサラダ <u>アイスクリーム</u>
I栄養 - 670 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養 - 645 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.6 g	I栄養 - 736 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.1 g		I栄養 - 835 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.1 g



今月は6年生からアンケートを取って
献立に取り入れました。
「羽田小学校でおいしかった給食
は？」
(下線を引いたものになります)



しんねんとむ じゅんぴ きかい
新年度に向けて準備をする機会に

しんねんと はじ かんきょう か こころ からだ ふたん はるやす
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
ちゅう はやね はやあ こころ あさ た たいちゅう とどの
み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

まいにち きょうしよく おお
毎日の給食は、みんなが大きく
せいしよく おお ひと
成長するために、多くの人が
かかわって安全に作られています。

【食べ物が給食になるまでに関わった人】

①農家の人



②漁をする人



③畜産農家の人



④加工する人



⑤運ぶ人



⑥売る人



⑦栄養士の先生



⑧調理する人

