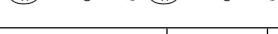
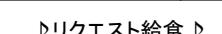
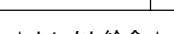
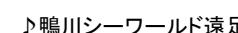




令和7年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食	昼食	おやつ	夕食	1日の栄養価合計			
11日(日)	 	E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)	ふくれ葉子 169kcal	ビビンバ 牛卵とブチトマトのスープ パン・サンスウ	E:561kcal P:21.2g F:16.9g 塩:2.7g			
12日(月)	ハムチーズトースト 葉菜スープ 目玉焼き こまツナサラダ 果物	E:493kcal P:25.1g F:19.5g 塩:3.7g	ごはん 野菜スープ 豚肉と白菜のグラタン さつまいもサラダ 牛乳	E:693kcal P:27.7g F:27.0g 塩:2.5g	アップルパイ風 揚げパン 197kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎソース ごま和え カルビゼリー	E:565kcal P:25.0g F:15.0g 塩:2.4g	E:1948kcal P:82.9g F:67.9g 塩:9.2g
13日(火)	ごはん ぶりかけ 野菜スープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー 肉ごぼうオオズ ジョア	E:583kcal P:18.4g F:13.7g 塩:2.8g	たらこフランパン ポトフ ごぼうサラダ フルーツポンチ 牛乳	E:617kcal P:28.1g F:29.2g 塩:3.2g	ドーナツ 140kcal	中華丼 中華スープ 春巻き 果物	E:626kcal P:22.2g F:18.7g 塩:2.2g	E:2034kcal P:78.8g F:73.1g 塩:9.2g
14日(水)	ごはん みそ汁 千草玉子焼き 塩昆布和え ヤクルト	E:522kcal P:18.9g F:12.2g 塩:2.1g		ワッフル 76kcal	ごはん きくらげのスープ ホイコローネ もやしナムル ごま豆乳プリン	E:598kcal P:21.8g F:18.6g 塩:2.2g		
15日(木)	ごはん すまし汁 生揚げの香味焼き 白菜のごま和え ミルミル	E:499kcal P:17.1g F:9.5g 塩:2.1g	ごはん 中華スープ 白身魚のあんかけ キッシュとのりのサラダ 果物 牛乳	E:611kcal P:29.0g F:18.2g 塩:2.2g	パンブディング 159kcal	スパゲティナポリタン キノコスープ ミモザサラダ りんごゼリー	E:694kcal P:28.4g F:23.5g 塩:3.0g	E:1963kcal P:81.2g F:57.3g 塩:7.7g
16日(金)	トースト ジャム トマトスープ いろどりベーコンオムレツ コールスローリサラダ 牛乳	E:650kcal P:30.7g F:31.3g 塩:3.5g	ごはん 野菜スープ アメリカンボーケー ソーラダ 牛乳	E:682kcal P:29.9g F:28.8g 塩:2.2g	コーヒーゼリー 45kcal	ごはん みそ汁 鶏肉ときのこのみぞれ煮 カニマヨ和え 果物	E:583kcal P:26.2g F:18.3g 塩:2.8g	E:1960kcal P:88.7g F:79.1g 塩:8.5g
17日(土)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 大根と春雨のり辛炒め ヨーグルト	E:547kcal P:16.5g F:13.9g 塩:2.5g	ごはん ニラスープ ユーリンチー のりナムル さつまいもの蒸しまんじゅう	E:691kcal P:24.5g F:26.0g 塩:2.7g	りんごジュース 94kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き しらす和え バインコンポート	E:606kcal P:26.3g F:19.2g 塩:2.6g	E:1938kcal P:67.5g F:59.5g 塩:7.8g
18日(日)	パンケーキ チョコスフレッド 野菜スープ チキンナゲット 果物 牛乳	E:554kcal P:21.1g F:18.2g 塩:2.4g	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き はんぺんの煮物 果物	E:651kcal P:33.8g F:11.5g 塩:3.3g	いももち 138kcal	ごはん 野菜スープ 鶏肉のトマトクリーム煮込み 海藻サラダ	E:593kcal P:24.3g F:21.4g 塩:3.3g	E:1936kcal P:82.0g F:51.4g 塩:9.7g
19日(月)	ごはん ぶりかけ 野菜スープ しゅうまい ワインナーと野菜の炒め物 果物	E:520kcal P:15.0g F:12.2g 塩:2.6g	キムチとチーズのチャーハン ワッフルパン 高野豆腐の中華サラダ こんにゃくゼリー 牛乳	E:682kcal P:23.3g F:22.8g 塩:4.4g	抹茶プリン 113kcal	ごはん ロールキャベツ ホテサラダ 果物	E:616kcal P:20.2g F:18.1g 塩:2.6g	E:1931kcal P:62.6g F:58.3g 塩:9.7g
20日(火)	トースト ジャム コンソメスープ 奥ごもり卵 キヤペツのカレー炒め 牛乳	E:602kcal P:14.0g F:7.0g 塩:2.1g	鮭まぜずし みそ汁 いなりぎょうざ なめたけ和え 牛乳	E:753kcal P:34.8g F:26.7g 塩:4.2g	ステックパイ 105kcal			
21日(水)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 焼き魚 おひたし カップdeヤングル	E:536kcal P:20.6g F:8.5g 塩:2.4g	ソース焼きそば ニラたまスープ パンバジンーサラダ 牛乳	E:647kcal P:34.9g F:23.8g 塩:5.2g	ミニたい焼き 193kcal	豚丼 けんちん汁 白和え 果物	E:645kcal P:27.7g F:21.0g 塩:3.7g	E:2021kcal P:87.4g F:54.2g 塩:11.8g
22日(木)	ごはん 味のり みそ汁 肉じゃが おかか和え 果物	E:471kcal P:14.5g F:7.2g 塩:2.0g		おしごこ 193kcal	ごはん すまし汁 魚のみそ煮 からし和え	E:529kcal P:24.1g F:14.3g 塩:2.6g		
23日(金)	ごはん 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ ソナと野菜の炒め物 チーズ	E:456kcal P:18.4g F:13.3g 塩:2.5g	麻婆豆腐丼 マロニースープ キヤペツとのりの中華サラダ 果物 牛乳	E:651kcal P:26.4g F:21.9g 塩:2.7g	ラスク 137kcal	ごはん 鮭とレタスのスープ 鶏肉のマヨマスター焼き フレンチサラダ	E:586kcal P:25.5g F:24.4g 塩:3.2g	E:1830kcal P:74.0g F:64.7g 塩:8.9g
24日(土)	トースト ジャム 野菜スープ スパムソテー チーズサラダ 牛乳	E:586kcal P:23.0g F:28.8g 塩:2.8g	レタス巻き すまし汁 魚の西湖焼き ひじきの煮物 牛乳	E:790kcal P:42.6g F:19.8g 塩:4.8g	みたらし団子 94kcal	ごはん 豆乳鍋 甘酢和え 果物	E:627kcal P:31.8g F:15.9g 塩:2.3g	E:2097kcal P:98.8g F:64.7g 塩:10.3g
25日(日)	ごはん コンソメスープ グラタン 野菜スープ 牧場の朝	E:515kcal P:14.6g F:13.3g 塩:2.3g	レタスチャーハン ヌーミータン もたらしニラのナムル 杏仁豆腐	E:634kcal P:24.8g F:19.6g 塩:3.4g	サーティーンダギー 123kcal	けんちんうどん タコベったん いそか和え ぶどうゼリー	E:616kcal P:30.2g F:10.5g 塩:4.0g	E:1888kcal P:72.1g F:44.8g 塩:10.1g
26日(月)	シュガーハード トマトスープ しゅうまい プロコッキーのバター炒め 牛乳	E:588kcal P:23.7g F:25.3g 塩:3.4g		ごはん なめこ汁 ピーマンと鶏肉のから揚げ 千草のおひたし	E:631kcal P:24.5g F:24.2g 塩:2.6g			
27日(火)	ごはん 纳豆 みそ汁 焼き魚 信田煮	E:531kcal P:28.5g F:13.2g 塩:2.9g	ごはん 野菜スープ 豚肉のロールソテー ブロッコリーサラダ 牛乳	E:712kcal P:30.8g F:30.4g 塩:2.8g	チーズ入り蒸しパン 165kcal	ごはん 豚汁 イカの照り焼き モズクの酢の物 黒蜜なご白玉	E:558kcal P:28.2g F:6.3g 塩:2.8g	E:1966kcal P:92.7g F:53.5g 塩:9.0g
28日(水)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 鶏ごぼう煮 野菜の塩昆布炒め 白桃コンポート	E:427kcal P:13.2g F:14.4g 塩:2.3g	ごはん みそ汁 蒸し鶏の野菜のせ 筑前煮 牛乳	E:735kcal P:34.4g F:25.4g 塩:3.5g	ヨーグルトレーズン おせんべい 103kcal	カレーライス 野菜スープ ハリリーサラダ リンゴのコンポートヨーグルトがけ	E:661kcal P:20.0g F:19.0g 塩:3.7g	E:1926kcal P:69.2g F:51.6g 塩:9.7g
29日(木)	ごはん ぶりかけ みそ汁 あぶたま煮 二郎まんじゅう	E:553kcal P:18.1g F:14.4g 塩:3.0g	角煮まんとボテサラまん 汁ビーフ ナムル 牛乳	E:682kcal P:28.2g F:28.1g 塩:3.1g	ミルクくずもち 107kcal	ごはん みそ汁 豚ときやべキムチ炒め 田舎煮 果物	E:544kcal P:20.7g F:13.7g 塩:3.4g	E:1885kcal P:69.0g F:58.5g 塩:9.6g
30日(金)	トースト ジャム 野菜スープ ほうれん草オムレツ ドレミソサラダ 牛乳	E:513kcal P:21.2g F:17.7g 塩:3.3g	深川めし 団子汁 里芋のおかか和え 果物 牛乳	E:672kcal P:24.2g F:16.1g 塩:3.1g	カフェオレゼリー 85kcal	トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ 子ぎねサラダ キャロットゼリー	E:633kcal P:27.6g F:26.4g 塩:2.4g	E:1903kcal P:77.4g F:63.6g 塩:9.9g
31日(土)	ごはん みそ汁 あさバーグ きんひら 果物	E:478kcal P:15.6g F:8.9g 塩:1.8g	ロールパン 鮭としめじのシチュー アップルサラダ 果物 牛乳	E:780kcal P:34.4g F:31.6g 塩:2.9g	りんごジュース 94kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のビリ辛焼き 切り干し大根煮	E:583kcal P:26.9g F:16.2g 塩:2.6g	E:1915kcal P:77.1g F:57.1g 塩:7.3g

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



お正月に食べると言えば、おせち料理ですね！おせちは今から約1000年前の平安時代から始まったとされています。

おせちに入っている料理は願いが込められているのを知っていますか？おせち料理の一部を紹介します！



「伊達」は、はなやかさや派手さを表す言葉です。  
巻物に似た形から文化・学問・教養を持つことを願っているものです。



「まめ（まじめ・健こう）」に過ごせるようにと、じゃ気を払い、無病息災を願ったものです。



形が初日の出に似ていることから使われています。  
赤色は「まよけ」、白色は「清じょう」を意味します。



紅白かばほこ

### 1.食べ物を消化しやすくなる

食べ物が細くなり、消化をしやすくなります。

### 2.歯の健康を守る

だえきがたくさん出るようになり、虫歯から歯を守ります。

### 3.ひまんの予防ができる

満腹を感じる神けいがしげきされて、食べすぎを防ぎます。

