



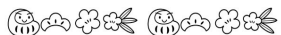
1月の献立表



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日の栄養価計	
11日(日)			E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g)		ふくれ菓子 165kcal	ビビンバ 卵とプチトマトのスープ パンサンスウ	E561kcal P:21.2g F:16.9g 塩:2.7g		
12日(月)	ハムチーズトースト 野菜スープ 目玉焼き こまつナサラダ 果物	E493kcal 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	E693kcal 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 カルピスゼリー	E565kcal P:25.0g F:15.0g 塩:2.4g		
13日(火)	ごはん ふりかけ 野菜スープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー 肉ごぼうオズ ジョア	E583kcal P:18.4g F:13.7g 塩:2.8g	たらこフランスパン ポトフ ごぼうサラダ フルーツポンチ 牛乳	E617kcal 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	E626kcal P:22.2g F:18.7g 塩:2.2g	E2034kcal P:78.8g F:73.1g 塩:9.2g	
14日(水)	ごはん みそ汁 干草玉子焼き 塩昆布和え ヤクルト	E522kcal P:18.9g F:12.2g 塩:2.1g	🍵 お正月給食 🍵		ワッフル 76kcal	ごはん きくらげのスープ ホイコーロー もやしナムル ごま豆腐プリン	E599kcal 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	E499kcal 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 キャベツとりのりのサラダ 果物 牛乳	E611kcal P:29.0g F:18.2g 塩:2.2g	ハンパディング 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	E694kcal P:28.4g F:23.5g 塩:3.0g		E1963kcal 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 いろどりベーコンエッグ コールスローサラダ 牛乳	E650kcal P:30.7g F:31.3g 塩:3.5g	ごはん 野菜スープ アメリカンボーケソテー ツナサラダ 牛乳	E682kcal P:29.9g F:28.8g 塩:2.2g	コーヒゼリー 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	E583kcal P:26.2g F:18.3g 塩:2.8g	E1980kcal 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 大根と春雨のピリ辛炒め ヨーグルト	E547kcal P:16.5g F:13.9g 塩:2.5g	ごはん ニラスープ ユウリンチー のりナムル さつまいもも蒸しまんじゅう	E691kcal 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	E606kcal P:26.3g F:19.2g 塩:2.6g	E1938kcal P:87.5g F:59.5g 塩:7.8g	
18日(日)	パンケーキ チョコブレッド 野菜スープ チキンナゲット 果物 牛乳	E554kcal 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	E651kcal P:33.8g F:11.5g 塩:3.3g	いもちも 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	E593kcal P:24.3g F:21.4g 塩:3.3g	E1936kcal P:82.0g F:51.4g 塩:9.7g	
19日(月)	ごはん ふりかけ 野菜スープ しゅうまい ウインナーと野菜の炒め物 果物	E520kcal P:15.0g F:12.2g 塩:2.6g	キンチとチーズのチャーハン ワンタンスープ 高野豆腐の中華サラダ こんにやくゼリー 牛乳	E682kcal 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 ポテトサラダ 果物	E616kcal P:20.2g F:18.1g 塩:2.6g	E1931kcal P:82.6g F:58.3g 塩:9.7g	
20日(火)	トースト ジャム コンソメスープ 果ごもり卵 キャベツのカレー炒め 牛乳	E602kcal 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	E753kcal P:34.8g F:26.7g 塩:4.2g	スティックパイ 105kcal	♪リクエスト給食♪			
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ヤクルト	E536kcal P:20.6g F:8.5g 塩:2.4g	ソース焼きそば ニらたまスープ ハババンジーサラダ 牛乳	E647kcal 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	E645kcal P:27.7g F:21.0g 塩:3.7g		E2021kcal 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	E471kcal P:14.5g F:7.2g 塩:2.0g	☆セレクト給食☆		おしろこ 193kcal	ごはん すまし汁 魚のみそ煮 からし和え	E529kcal 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 ツナと野菜の塩炒め チーズ	E456kcal P:18.4g F:13.3g 塩:2.5g	麻婆豆腐丼 マロニースープ キャベツとりのりの中華サラダ 果物 牛乳	E651kcal P:26.4g F:21.9g 塩:2.7g	ラスク 137kcal	ごはん 卵とレタスのスープ 鶏肉のマヨマスタード焼き フレンチサラダ	E586kcal P:25.5g F:24.4g 塩:3.2g		E1830kcal P:74.0g F:64.7g 塩:8.9g
24日(土)	トースト ジャム 野菜スープ パウムソテー チーズサダ 牛乳	E586kcal P:23.0g F:28.8g 塩:2.8g	レタス巻き すまし汁 魚の西京焼き ひじきの煮物 牛乳	E790kcal 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	E627kcal P:31.8g F:15.9g 塩:2.3g	E2097kcal 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	E515kcal P:14.6g F:13.3g 塩:2.3g	レタスチャーハン スーミータン もやしとニラのナムル 杏仁豆腐	E634kcal P:24.8g F:19.6g 塩:3.4g	サターアーンダギー 123kcal	けんちんうどん タコべつたん いそか和え ぶどうゼリー	E616kcal P:30.2g F:10.5g 塩:4.3g	E1888kcal P:72.1g F:44.8g 塩:10.1g	
26日(月)	シュガートースト トマトスープ 鶏ごぼう煮 野菜の塩昆布炒め 牛乳	E588kcal P:23.7g F:25.3g 塩:3.4g	♪鴨川シーワールド遠足♪		ごはん なめこ汁 ビーマンと鶏肉のから揚げ 干草のおひたし	E631kcal P:24.5g F:24.2g 塩:2.6g			
27日(火)	ごはん 納豆 みそ汁 焼き魚 塩田煮	E531kcal 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	E712kcal P:30.9g 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 黒蜜きなこ白玉			E558kcal P:28.2g F:6.3g 塩:2.8g
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	E427kcal 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	E735kcal 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 パプリカサラダ リンゴのコンポートヨーグルトがけ	E661kcal P:20.0g F:19.0g 塩:3.7g	E1926kcal P:69.2g F:51.6g 塩:9.7g	
29日(木)	ごはん ふりかけ みそ汁 あぶたま煮 ニらまんじゅう	E553kcal P:18.1g F:14.4g 塩:3.0g	角煮まん & ポテサラまん 汁ビーフン ナムル 牛乳	E682kcal P:28.2g F:28.1g 塩:3.1g	ミルクすもも 107kcal	ごはん みそ汁 豚きやべきみず炒め 田舎煮 果物	E544kcal P:20.7g F:13.7g 塩:3.4g	E1885kcal 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 だしみそサラダ 牛乳	E513kcal 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	E672kcal 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 ちぎつねサラダ キャロットゼリー	E633kcal P:27.6g F:26.4g 塩:2.4g	E1903kcal P:77.4g F:63.6g 塩:8.9g	
31日(土)	ごはん みそ汁 あさバーク きんぴら 果物	E478kcal 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	E780kcal P:34.4g F:31.6g 塩:2.9g	りんごジュース 94kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根煮	E563kcal P:26.9g F:16.2g 塩:2.6g	E1915kcal 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。



伊達巻(だてまき)



黒豆

おけまして
おめでとうございます

お正月に食べるものと言えば、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。

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。



紅白かぼち



「かむ」ことってなんでいいの？

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、虫歯さんから歯
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。

こんな食べ物でかみかみ運動！

