



12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
	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)				
1日(月)	ごはん ふりかけ すまし汁 家常豆腐 白菜のごま和え ヨーグルト	E:475kcal P:18.0g F:9.3g 塩:2.2g ごはん 野菜スープ ガーリックチキンソテー 海藻サラダ 牛乳	E:664kcal P:29.4g F:25.6g 塩:2.9g マーラーカオ 177kcal	ごはん わかめスープ チンジャオロース パンパンジーサラダ ごま豆腐プリン	E:683kcal P:31.6g F:21.7g 塩:3.1g E:1999kcal P:82.1g F:64.3g 塩:8.5g
2日(火)	きなこトースト トマトスープ ほうれん草オムレツ 果物 牛乳	E:537kcal P:22.6g F:19.8g 塩:2.9g ごはん すまし汁 魚のみそマヨ焼き 和風サラダ 牛乳	E:660kcal P:32.5g F:24.5g 塩:1.8g チョコチップクッキー 132kcal	小松菜ときのこのクリームスパゲッティ 野菜スープ ポテトサラダ ブルーツ寒	E:689kcal P:26.9g F:24.8g 塩:2.7g E:2018kcal P:84.0g F:74.9g 塩:7.6g
3日(水)	ごはん みそ汁 肉じゃが ツナ野菜炒め 果物	E:489kcal P:14.1g F:8.2g 塩:2.0g 鶏ごぼうピラフ ポトフ こまつなサラダ 牛乳	E:665kcal P:32.5g F:24.4g 塩:3.0g ミニたい焼き 193kcal	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマヨマスタード焼き バリバリサラダ	E:572kcal P:22.8g F:22.4g 塩:2.5g E:1919kcal P:73.6g F:55.9g 塩:8.0g
4日(木)	わかめごはん なめこ汁 焼き魚 野菜炒め 洋ナシ缶	E:494kcal P:24.6g F:8.7g 塩:3.5g ♪三校交流会♪	スコーン 262kcal	ごはん 野菜スープ ピーマンバーグ ハムサラダ	E:566kcal P:24.1g F:22.4g 塩:2.6g /
5日(金)	ごはん 野菜スープ 肉ごぼうパオズ 魚肉ソーセージと野菜のソテー ジョア	E:552kcal P:16.2g F:12.4g 塩:2.4g ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け 筑前煮 牛乳	E:703kcal P:32.8g F:19.1g 塩:3.2g さつマヨパン 139kcal	三色丼 みそ汁 煮びたし 果物	E:566kcal P:22.6g F:11.5g 塩:2.9g E:1960kcal P:73.2g F:49.4g 塩:8.8g
6日(土)	ごはん すまし汁 生揚げの香味焼き サツマイモのきんぴら カップdeヤクルト	E:526kcal P:17.3g F:7.5g 塩:2.6g ごはん マロニースープ ヤンニョムチキン 高野豆腐の中華サラダ マンゴープリン	E:757kcal P:27.6g F:28.3g 塩:2.7g りんごジュース 94kcal	麦ごはん 豚肉のすき焼き風 モズクの酢の物 果物	E:564kcal P:22.8g F:13.4g 塩:2.5g E:1941kcal P:65.1g F:53.9g 塩:6.9g
7日(日)	ごはん 野菜スープ 鮭のマヨチーズ焼き ひじきと枝豆のサラダ	E:503kcal P:23.6g F:14.0g 塩:1.8g ロールパン ジャム 野菜スープ ポテたまグラタン コーンフレークサラダ	E:678kcal P:33.3g F:26.1g 塩:3.9g コアラのマーチシェア バック 63kcal	親子丼 みそ汁 ごま和え キャロットゼリー	E:658kcal P:29.0g F:17.3g 塩:2.6g E:1902kcal P:86.8g F:60.6g 塩:8.3g
8日(月)	ごはん みそ汁 あさバーク きゅうりとわかめ和え ヤクルト	E:467kcal P:16.8g F:7.6g 塩:2.5g カツカレー こんにゃくサラダ 果物 牛乳	E:900kcal P:32.4g F:37.4g 塩:2.9g コーヒーゼリー 44kcal	ごはん みそ汁 生揚げのひき肉はさみ煮 塩昆布和え	E:511kcal P:21.0g F:13.5g 塩:2.5g E:1934kcal P:73.1g F:59.9g 塩:9.1g
9日(火)	トースト ジャム 野菜スープ 巣ごもり卵 牛乳	E:508kcal P:24.6g F:20.2g 塩:2.9g ジャージャー麺 ニラスープ キャベツとのりのサラダ 牛乳	E:584kcal P:27.7g F:20.3g 塩:4.2g アップルパイ 242kcal	ごはん 寄せ鍋 ポテト春巻き 抹茶プリン	E:665kcal P:31.9g F:17.1g 塩:2.9g E:1999kcal P:86.7g F:70.4g 塩:10.5g
10日(水)	ごはん ふりかけ みそ汁 魚の文化汁 ゆかり和え	E:513kcal P:20.2g F:19.6g 塩:2.8g 房総三校共通献立の日	ヨーグルトレーズン ゼリー 65kcal	ごはん みそ汁 肉入り揚げ豆腐 干草のおひたし 果物	E:491kcal P:17.2g F:12.2g 塩:2.0g /
11日(木)	ごはん 納豆 みそ汁 鶏ごぼう煮 ニラまんじゅう	E:545kcal P:24.0g F:11.2g 塩:2.1g ガーリックフランス 野菜スープ 鮭のホワイトソースがけ コールスローサラダ 牛乳	E:621kcal P:36.6g F:29.1g 塩:3.7g おしるこ 193kcal	炊き込みごはん すまし汁 魚の西京焼き 里芋のおかか和え 果物	E:607kcal P:31.0g F:13.6g 塩:2.5g E:1950kcal P:95.8g F:63.4g 塩:8.3g
12日(金)	ごはん 味のり みそ汁 玉子焼き きんぴら	E:452kcal P:16.0g F:10.0g 塩:1.9g 中華風混ぜごはん スーミータン えびにらまんじゅう パンサンスウ 牛乳	E:749kcal P:34.5g F:22.9g 塩:3.3g ホットク 184kcal	ごはん なめこ汁 豚肉のごまみそ焼き ひじき煮	E:591kcal P:30.1g F:18.1g 塩:3.1g E:1976kcal P:84.2g F:53.2g 塩:8.6g
13日(土)	クロワッサン ロールパン ジャム ウインナーポトフ 野菜ソテー 牛乳	E:612kcal P:24.6g F:31.9g 塩:3.3g ♪駅伝大会お弁当♪	オレンジジュース 92kcal	天津飯 きくらげのスープ 春雨チャプチェ ぶどうゼリー	E:661kcal P:20.9g F:17.1g 塩:3.5g /
14日(日)	ごはん 野菜スープ ハムカツ マカロニサラダ ジョア	E:640kcal P:23.8g F:18.2g 塩:2.5g ごはん すまし汁 魚のみそ煮 なめたけ和え 果物	E:560kcal P:25.2g F:14.1g 塩:2.8g ♪お楽しみ会♪	☆クリスマス給食☆	/
15日(月)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 肉野菜みそ炒め しゅうまい	E:556kcal P:20.4g F:13.9g 塩:3.4g 雑穀ごはん みそ汁 鶏肉ときのこのみぞれ煮 甘酢和え 牛乳	E:686kcal P:32.8g F:24.1g 塩:2.8g アップルケーキ 119kcal	きのこごはん すまし汁 松風焼 納豆和え 果物	E:660kcal P:31.5g F:21.8g 塩:2.7g E:2021kcal P:86.7g F:66.5g 塩:8.9g
16日(火)	シュガートースト 野菜スープ コンビーフの野菜炒め 小魚くん 白桃コンポート 牛乳	E:551kcal P:23.6g F:23.6g 塩:3.7g ハッシュドボーク コンソメスープ ミモザサラダ 牛乳	E:702kcal P:27.8g F:23.9g 塩:3.3g ラスク 137kcal	ごはん 卵とブチマトのスープ ホイコーロー チーズロール	E:569kcal P:24.4g F:18.6g 塩:2.2g E:1887kcal P:70.3g F:69.7g 塩:10.6g
17日(水)	ごはん 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ キャベツのカレー炒め ヤクルト	E:473kcal P:15.2g F:11.6g 塩:2.2g ごはん みそ汁 蒸し鶏の野菜のせり りんごとさつまいもの重ね煮 牛乳	E:787kcal P:31.7g F:26.1g 塩:3.3g ワッフル 76kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き からし和え 果物	E:638kcal P:26.7g F:18.6g 塩:3.2g E:1974kcal P:74.8g F:59.5g 塩:8.8g
18日(木)	ごはん ふりかけ みそ汁 鶏じゃが 野菜のキムチ炒め	E:507kcal P:17.3g F:12.4g 塩:2.6g てりやきバーガー フライドポテト にんじんポターージュ ピーンズサラダ 牛乳	E:659kcal P:31.7g F:31.8g 塩:3.8g いももち 138kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き からし和え 果物	E:616kcal P:27.7g F:20.9g 塩:2.3g E:1920kcal P:79.5g F:65.4g 塩:9.4g
19日(金)	ごはん すまし汁 焼き魚 切り干し大根煮 果物	E:527kcal P:28.5g F:11.9g 塩:2.6g ゆず塩ラーメン チヂミ 果物 牛乳	E:714kcal P:38.7g F:25.7g 塩:7.4g 2色ゼリー 94kcal	ごはん 鶏肉のトマトクリーム煮込み チぎつねサラダ もものコンポートヨーグルトがけ	E:613kcal P:22.7g F:22.4g 塩:1.3g E:1948kcal P:9236g F:61.9g 塩:11.3g
20日(土)	ロールパン ジャム トマトスープ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ 牛乳	E:658kcal P:26.5g F:28.6g 塩:3.2g ごはん おでん 大豆とさつまいもの甘辛煮 牛乳	E:734kcal P:33.8g F:21.5g 塩:4.7g /	/	

風邪に負けない体を作ろう！ ～食事編～

冬は、風邪をひきやすい季節です。理由は、気温が低く、空気がかんそうして、ウイルスが活発になるからです。また、寒さで風邪から体を守ってくれるめんえききのうが低下しやすくなっていることも原因の1つです。

風邪を予防するには、食事・運動・すいみんが大切です。今回は食事で出来る風邪予防を紹介します！

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。

①体温を上げてめんえき力を高めよう！

体の温度上げるためには、エネルギーが必要です。エネルギーのもとになる食品は、ごはんやパン、めんなどの主食になるものです。また、肉や魚に入っているビタミンB₁という栄養素も一緒にとれるとより効果的です！

②たんぱく質とビタミンCをとろう！

体の中に入ったウイルスと戦う細ぼうのことを、めんえき細ぼうと言います。この細ぼうを強くするにはたんぱく質とビタミンCが必要になります。ビタミンCは緑黄色野菜や果物に多く入っています。ビタミンCは体の中にためることができないので、毎日食べられるように意識しましょう！

③少しの量でもバランスの良い食事を心がけよう！

風邪をひくと、食欲がわかない時もあるかもしれません。しかし、そんな時こそ、バランスの良い食事をしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、食べてほしい栄養素をまんべんなくとることができます。