



4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
6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)		さくさくクッキー 166kcal	♪入校・進級おめでとうプレート♪		
7日(月)	シュガートースト 野菜スープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー 果物 牛乳	E:532kcal P:18.8g F:20.8g 塩:3.0g	ごはん なめこ汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根煮 牛乳	E:771kcal P:37.5g F:29.4g 塩:2.7g	じゃがいものおやき 95kcal	親子丼 みそ汁 なめたけ和え パインゼリー	E:650kcal P:26.7g F:15.3g 塩:2.9g	E:2048kcal P:85.4g F:69.7g 塩:9.1g
8日(火)	ごはん 野菜スープ 鮭のマヨチーズ焼き コーンフレークサラダ ヨーグルト	E:551kcal P:27.7g F:14.6g 塩:2.1g	ごはん 中華スープ ユーリンチー パンサンスウ 牛乳	E:768kcal P:30.8g F:34.2g 塩:3.2g	チュロス 119kcal	ごはん すまし汁 松風焼 きゅうりとわかめ和え 果物	E:571kcal P:29.3g F:17.4g 塩:2.5g	E:2009kcal P:89.5g F:71.6g 塩:8.3g
9日(水)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ツナ野菜炒め 果物	E:511kcal P:15.2g F:13.9g 塩:1.9g	ごはん ごまみそ汁 鶏肉の梅焼き 納豆和え 牛乳	E:709kcal P:33.7g F:27.8g 塩:3.4g	ヨーグルトレーズン お魚アーモンド 61kcal	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ りんごゼリー	E:709kcal P:23.5g F:18.4g 塩:3.7g	E:1990kcal P:74.5g F:62.4g 塩:9.3g
10日(木)	ごはん みそ汁 炒り豆腐 おひたし ヤクルト	E:478kcal P:15.5g F:7.9g 塩:2.5g	フィッシュバーガー 野菜スープ ビーンズサラダ フライドポテト 果物 牛乳	E:609kcal P:31.2g F:24.0g 塩:3.5g	五平もち 143kcal	トマトクリームスパゲッティ コンソメスープ バリバリサラダ カルピスゼリー	E:629kcal P:25.5g F:29.2g 塩:2.2g	E:1859kcal P:74.2g F:63.9g 塩:8.6g
11日(金)	わかめごはん みそ汁 鶏ごぼう煮 小松菜炒め	E:469kcal P:16.1g F:8.8g 塩:2.6g	ごはん 野菜スープ 豚肉のロールソテー こんにゃくサラダ 牛乳	E:725kcal P:30.3g F:27.5g 塩:2.8g	チーズ入り蒸しパン 184kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 キャベツの中華風サラダ フルーツヨーグルト	E:614kcal P:24.1g F:19.6g 塩:3.2g	E:1992kcal P:77.0g F:61.1g 塩:9.3g
12日(土)	フレンチトースト トマトスープ ブロッコリーサラダ ジョア	E:521kcal P:23.8g F:18.3g 塩:2.7g	ごはん みそ汁 豚きゃべキムチ炒め 干草のおひたし 抹茶プリン	E:683kcal P:27.3g F:24.2g 塩:3.4g	ブラウニー 牛乳 168kcal	三色丼 みそ汁 和風サラダ 果物	E:619kcal P:21.3g F:13.5g 塩:2.7g	E:1991kcal P:77.6g F:67.4g 塩:9.0g
13日(日)	ごはん 野菜スープ ハムカツ ほうれん草サラダ バインコンポート	E:516kcal P:17.5g F:12.7g 塩:2.3g	ごはん かきたま汁 ごぼうたっぷりつくね 白和え カフェオレゼリー	E:629kcal P:28.7g F:18.7g 塩:2.8g	ポテテ 115kcal	手作りピザ ボトフ オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	E:601kcal P:27.1g F:27.4g 塩:3.3g	E:1861kcal P:74.4g F:67.9g 塩:8.4g
14日(月)	トースト ジャム 野菜スープ しゅうまい キャベツのバターじょうゆ炒め 牛乳	E:558kcal P:23.0g F:21.0g 塩:3.5g	たけのこごはん すまし汁 いなりぎょうざ ごま和え 牛乳	E:685kcal P:32.3g F:26.0g 塩:3.4g	みずようかん 61kcal	ごはん ニラスープ 白身魚のあんかけ のりナムル 白ごまプリン	E:660kcal P:27.5g F:22.7g 塩:2.0g	E:1964kcal P:85.7g F:69.9g 塩:8.9g
15日(火)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 焼き魚 きんぴら 果物	E:470kcal P:18.6g F:3.5g 塩:2.4g	ジャージャー麺 きくらげスープ 高野豆腐の中華サラダ 牛乳	E:666kcal P:31.9g F:26.5g 塩:4.6g	アップルパイ 242kcal	ごはん 野菜スープ ガーリックチキンソテー ひじきと枝豆のサラダ こんにゃくゼリー	E:579kcal P:23.8g F:17.6g 塩:2.1g	E:1957kcal P:76.8g F:60.4g 塩:9.6g
16日(水)	ごはん ふりかけ みそ汁 肉じゃが ゆかり和え ジョア	E:531kcal P:19.1g F:8.7g 塩:2.5g	♪青空給食♪		ミニたい焼き 牛乳 159kcal	ごはん 野菜スープ アメリカンポークソテー きゅうりとミニトマトのチーズサラダ 果物	E:662kcal P:27.0g F:25.8g 塩:2.0g	
17日(木)	ごはん みそ汁 家常豆腐 カニマヨ和え スティックチーズ	E:522kcal P:21.6g F:16.8g 塩:3.0g	雑穀ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 牛乳	E:680kcal P:34.2g F:18.8g 塩:3.0g	ミルクずもち 128kcal	ごはん 中華スープ 春巻き もやしとニラのナムル	E:666kcal P:17.3g F:26.2g 塩:2.5g	E:1996kcal P:76.6g F:65.1g 塩:8.7g
18日(金)	ぶどう食パン 野菜スープ 目玉焼き チーズサラダ 果物 牛乳	E:560kcal P:23.7g F:25.8g 塩:2.9g	ごはん トマトスープ 鶏肉のマヨマスタード焼き キャベツとりのりのサラダ かぼちゃプリン 牛乳	E:835kcal P:36.2g F:35.5g 塩:2.7g	みたらし団子 94kcal	ごはん みそ汁 肉入り擬製豆腐 筑前煮	E:598kcal P:27.1g F:17.8g 塩:2.4g	E:2087kcal P:88.4g F:79.3g 塩:8.4g
19日(土)	ごはん 野菜スープ ウインナーと野菜のグリル 野菜サラダ カップdeヤクルト	E:491kcal P:12.8g F:15.2g 塩:2.1g	ごはん コンソメスープ 豚肉と白菜のグラタン かぼちゃサラダ 牛乳	E:729kcal P:27.9g F:30.3g 塩:2.5g	マーラーカオ 178kcal	白ごま坦々うどん ワカサギのフリッター いそポテト 牛乳寒	E:521kcal P:27.1g F:10.3g 塩:4.9g	E:1919kcal P:71.0g F:63.5g 塩:9.8g
20日(日)	おにぎり 豚汁 親子煮 からし和え ヤクルト	E:584kcal P:24.2g F:11.5g 塩:3.3g	鶏ごぼうピラフ 野菜スープ 鶏肉のトマトクリーム煮込み きのこソテー 果物	E:637kcal P:26.3g F:21.7g 塩:2.9g	クレープ 138kcal	ごはん 汁ビーフン ホイコーロー チョレギ風サラダ ごま豆乳プリン	E:632kcal P:22.5g F:20.1g 塩:2.2g	E:1991kcal P:76.2g F:60.9g 塩:8.4g
21日(月)	ごはん ふりかけ トマトスープ グラタン コンビーフの野菜炒め 白桃コンポート	E:464kcal P:13.6g F:10.0g 塩:2.4g	ピースごはん すまし汁 豆腐のねぎみそチーズ焼き 甘酢和え 牛乳	E:674kcal P:29.1g F:24.2g 塩:3.0g	ラスク 137kcal	ごはん 白菜のスープ 魚のムニエル シーザーサラダ 果物	E:551kcal P:23.7g F:16.3g 塩:2.3g	E:1826kcal P:70.1g F:55.6g 塩:8.2g
22日(火)	ハムチーズトースト 野菜スープ 野菜ソテー 果物 牛乳	E:550kcal P:31.0g F:22.3g 塩:3.6g	ごはん 団子汁 魚の南部焼き 牛乳	E:722kcal P:32.2g F:21.6g 塩:2.4g	黒蜜きなこ 101kcal	ハヤシライス 野菜スープ ミモザサラダ フルーツ寒	E:639kcal P:21.3g F:14.3g 塩:3.0g	E:2012kcal P:87.0g F:39.2g 塩:9.0g
23日(水)	ごはん なめこ汁 あさパージ おかか和え ヨーグルト	E:461kcal P:17.4g F:8.2g 塩:1.7g	麦ごはん マロニースープ 八宝菜 チヂミ 牛乳	E:711kcal P:33.9g F:25.4g 塩:2.8g	おせんべい 124kcal	ごはん みそ汁 生揚げのひき肉はさみ煮 白菜のごま和え 果物	E:573kcal P:20.7g F:12.0g 塩:2.7g	E:1869kcal P:73.9g F:48.4g 塩:7.6
24日(木)	ごはん 納豆 みそ汁 魚の文化干し いそか和え	E:521kcal P:21.1g F:18.0g 塩:2.4g	カレーパン 野菜スープ にんじんとセロリの炒め物 牛乳	E:655kcal P:26.9g F:29.9g 塩:3.0g	パンプディング 159kcal	ごはん すまし汁 豚肉のみそ漬焼き 野菜のうま煮 果物	E:586kcal P:29.5g F:11.5g 塩:2.9g	E:1921kcal P:84.2g F:65.5g 塩:8.7g
25日(金)	ロールパン ジャム 野菜スープ ウインナーと野菜蒸し ツナサラダ 牛乳	E:693kcal P:26.4g F:33.6g 塩:4.1g	ごはん わかたけ汁 鶏の照り焼き ゆで野菜の酢味噌マヨネーズ 牛乳	E:655kcal P:30.4g F:24.3g 塩:2.9g	コーヒーゼリー 45kcal	和風チャブチエ丼 みそ汁 塩昆布和え リンゴのコンポートヨーグルトがけ	E:610kcal P:24.5g F:16.7g 塩:3.2g	E:2003kcal P:83.2g F:75.3g 塩:10.2g
26日(土)	ごはん みそ汁 あぶ玉煮 イカと野菜の炒め物 ジョア	E:530kcal P:22.2g F:8.5g 塩:2.7g	スパゲッティナポリタン 野菜スープ こぎつねサラダ 牛乳	E:592kcal P:23.7g F:23.0g 塩:3.0g				

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。

ご入校おめでとうございます！

入校、進級、おめでとうございます。新しい学年、お友達との生活の始まりですね！さざなみ学校では色々な食べ物や料理が出てきます。苦手な食べ物にも挑戦して、食べることが好きになってもらえると嬉しいです。

4月の食堂さざなみの心得

かならずきれいに手を洗いましょう！

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

楽しい食事の第一歩！ あなたのマナーは大丈夫？



みんなで気を付けていきましょう！