3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(日)	ごはん 野菜スープ ウインナーとトマトのグリル 野菜サラダ ヨーグルト	E:491kcal P:12.8g F:15.2g 塩:2.1g	ロコモコ丼 野菜スープ ひじきと枝豆のサラダ 果物	E:560kcal P:23.7g F:15.6g 塩:2.2g	チュロス・牛乳 182kcal	麦ごはん みそ汁 魚の塩こうじ焼き カボチャのそぼろ煮 抹茶プリン	E:612kcal P:30.2g F:10.9g 塩:1.7g	E:1845kcal P:71.8g F:51.0g 塩:6.6g
2日(月)	ごはん なめこ汁 はんぺんチーズ焼き 野菜炒め ヤクルト	E:504kcal P:19.5g F:9.1g 塩:3.0g	ハムカツサンド 野菜スープ ビーンズサラダ かぼちゃプリン 牛乳	E:747kcal P:33.7g F:28.6g 塩:4.3g	じゃがいものおやき 95kcal	中華丼 おこげスープ 高野豆腐の中華サラダ	E:670kcal P:32.2g F:22.2g 塩:3.7g	E:2016kcal P:87.8g F:64.1g 塩:11.5g
3日(火)	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	♪ひなまつり給食♪		さくさくチョコクッキー 183kcal	親子丼 みそ汁 なめたけ和え 果物	E:580kcal P:24.8g F:15.3g 塩:2.9g	
4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	キャロットライス 野菜スープ ガーリックチキンソテー カリフラワーのカレーマヨ和え 牛乳	E:727kcal P:32.1g F:33.6g 塩:3.1g	おせんべい 124kcal	トマトクリームスパゲッティ コンソメスープ パリパリサラダ カルピスゼリー	E:664kcal P:26.8g F:29.4g 塩:2.2g	E:2026kcal P:76.0g F:79.7g 塩:7.6g
5日(木)	ごはん みそ汁 炒り豆腐 おかか和え カップdeヤクルト	E:522kcal P:16.6g F:12.4g 塩:2.4g	ごはん 中華スープ 酢豚 野菜ぎょうざ 牛乳	E:796kcal P:30.9g F:25.3g 塩:3.1g	ブラウニー 105kcal	パングラタン 野菜スープ ミモザサラダ フルーツ寒	E:585kcal P:24.3g F:25.8g 塩:3.7g	E:2008kcal P:73.6g F:71.0g 塩:9.3g
6日(金)	わかめごはん みそ汁 鶏ごぼう煮 しゅうまい ジョア	E:602kcal P:24.1g F:12.2g 塩:3.6g	ごはん なめこ汁 豚肉のしょうが焼き 甘酢和え 牛乳	E:728kcal P:33.5g F:27.6g 塩:2.6g	コーヒーゼリー 45kcal	ごはん すまし汁 松風焼き きゅうりとわかめの和え物 果物	E:564kcal P:29.5g F:17.3g 塩:2.5g	E:1939kcal P:89.0g F:57.8g 塩:8.7g
7日(土)	トースト ジャム 野菜スープ 巣ごもり卵 ほうれん草ソテー 牛乳	E:537kcal P:25.6g F:21.3g 塩:3.3g	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	ふくれ菓子 165kcal	ごはん 汁ビーフン ホイコーロー チョレギ風サラダ 果物	E:502kcal P:16.3g F:11.6g 塩:2.1g	E:1913kcal P:78.2g F:61.1g 塩:8.8g
8日(日)	ごはん トマトスープ 鮭のマヨチーズ焼き コーンフレークサラダ ヤクルト	E:601kcal P:29.1g F:18.5g 塩:2.1g	タコライス 野菜スープ そうめんチャンプルー 果物	E:657kcal P:30.5g F:21.0g 塩:3.1g	ポテチ 115kcal	ごはん みそ汁 豚きゃベキムチ炒め 千草のおひたし	E:570kcal P:23.2g F:19.0g 塩:3.3g	E:1943kcal P:83.9g F:67.6g 塩:8.5g
9日(月)	ごはん ふりかけ みそ汁 あぶ玉煮 いそか和え	E:453kcal P:15.5g F:8.7g 塩:2.5g	ロールパン 根菜シチュー にんじんとセロリの炒め物 果物 牛乳	E:795kcal P:33.0g F:33.7g 塩:3.7g	コロコロドーナッツ 196kcal	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ漬け焼き 田舎煮 果物	E:578kcal P:25.6g F:15.2g 塩:2.7g	E:2022kcal P:77.5g F:66.7g 塩:9.0g
10日(火)	ごはん みそ汁 肉じゃが おひたし ジョア	E:508kcal P:17.7g F:6.7g 塩:2.2g	♪セレクト給食♪		アップルパイ 242kcal	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	
11日(水)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 焼き魚 塩昆布和え 果物	E:459kcal P:18.7g F:3.5g 塩:2.3g	♪防災給食♪		ヨーグルトレーズン 黒糖大豆 81kcal	カツカレー 野菜スープ 野菜のマリネサラダ	E:742kcal P:25.0g F:32.3g 塩:3.8g	
12日(木)	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:595kcal P:24.1g F:25.9g 塩:2.9g	雑穀ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 冷ややっこ 牛乳	E:659kcal P:37.8g F:28.0g 塩:3.5g	ミニどら焼き 103kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロース レバーとじゃがいもの甘辛揚げ	E:566kcal P:25.2g F:13.7g 塩:3.2g	E:1978kcal P:88.4g F:65.8g 塩:9.0g
13日(金)	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	たらこスパゲッティ 野菜スープ こんにゃくサラダ マンゴーのヨーグルトがけ 牛乳	E:605kcal P:28.6g F:16.9g 塩:3.1g	ティラミス 209kcal	手作りピザ ポトフ オニオンドレッシングサラダ 果物	E:559kcal P:27.1g F:27.3g 塩:3.3g	E:1895kcal P:81.0g F:77.7g 塩:9.7g
14日(土)	小倉トースト 野菜スープ ハート形オムレツ ポテトサラダ 牛乳	E:646kcal P:24.8g F:33.4g 塩:3.5g	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 里芋のおかか和え 果物	E:571kcal P:24.8g F:18.2g 塩:2.4g	りんごジュース 94kcal	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	E:615kcal P:26.4g F:25.7g 塩:2.0g	E:1926kcal P:76.2g F:77.7g 塩:7.9g
15日(日)	おにぎり 豚汁 わかさぎフリッター ひじきの煮物 ヤクルト	E:528kcal P:18.5g F:9.6g 塩:2.9g	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ ブロッコリーのバター炒め 果物	E:543kcal P:19.0g F:12.8g 塩:2.7g	お楽しみ会	牛丼 みそ汁 和風サラダ ごま豆乳プリン	E:776kcal P:29.5g F:29.0g 塩:3.1g	E:1856kcal P:67.1g F:51.4g 塩:8.7g
16日(月)	トースト ジャム 野菜スープ ほうれん草オムレツ キャベツのバターじょうゆ炒め 牛乳	E:519kcal P:22.4g F:19.7g 塩:3.3g	ジャージャー麺 キャベツの中華風サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	E:661kcal P:29.5g F:24.2g 塩:3.6g	みたらし団子 94kcal	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ ゆかり和え	E:655kcal P:26.5g F:26.7g 塩:2.6g	E:1929kcal P:79.8g F:70.8g 塩:9.9g
17日(火)	ごはん なめこ汁 信田煮 魚の文化干し 牧場の朝	E:574kcal P:20.9g F:19.1g 塩:2.6g	♪5年生お米の給食♪		スティックパイ 105kcal	ごはん 野菜スープ ピーマンバーグ ハムサラダ 果物	E:591kcal P:23.9g F:19.1g 塩:2.6g	
18日(水)	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	むぎごはん マロニースープ 八宝菜 チヂミ 牛乳	E:695kcal P:32.8g F:24.0g 塩:2.8g	ミニたい焼き 193kcal	親子うどん ちくわのいそべ揚げ 白菜のごま和え 果物	E:526kcal P:28.6g F:10.9g 塩:5.1g	E:1974kcal P:96.6g F:58.1g 塩:12.0g
19日(木)	ごはん 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ ほうれん草サラダ ジョア	E:472kcal P:18.9g F:7.7g 塩:2.2g	ごはん みそ汁 蒸し鶏の野菜のせ 納豆 こんにゃくゼリー 牛乳	E:780kcal P:36.1g F:27.1g 塩:3.3g	チーズマフィン 156kcal	ごはん 根菜スープ 魚のムニエル シーザーサラダ 果物	E:494kcal P:21.6g F:12.1g 塩:2.1g	E:1902kcal P:82.4g F:53.2g 塩:8.2g
20日(金)	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	E:443kcal P:13.3g F:10.0g 塩:2.4g	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ 牛乳	E:748kcal P:28.4g F:26.1g 塩:3.9g	パンプディング 159kcal	♪お祝い御膳♪		
21日(土)	クロワッサン ロールパン ジャム 根菜スープ いろどりベーコンエッグ レンコンサラダ 牛乳	E:625kcal P:24.2g F:33.3g 塩:3.2g						

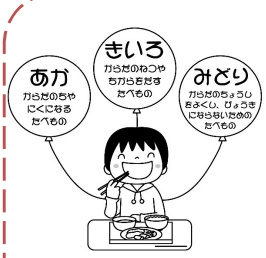
食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

食生活を見直そう！

3月は1年間のまとめをする時期です。さざなみでの給食を振り返って、自分の食事を見直してみましょう。

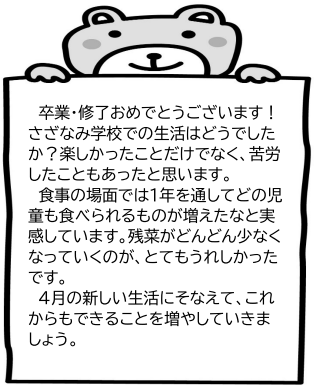
朝ごはんは、しっかりと食べられましたか？
朝ごはんを食べることで、体が活動モードに入り授業に集中できるようになります。
また、朝ごはんを食べることで体内時計の時間を一定にすることができます。

おかしの食べ過ぎに気を付けられましたか？
おかしを食べすぎるとエネルギーとりすぎてひまんにつながったり、おなかいっぱいになってしまいごはんが食べられなくなったりします。



1日の食事で「赤」、「黄」、「緑」の食べ物を意識できましたか？
3色の食品グループについては自立の授業でもやりましたね。
3色のどれかが欠けてしまったら体調をくずして元気に過ごせないかもしれません。
3色の食べ物がそろった食事を心がけましょう。

よくかんでごはんを食べられましたか？
よくかむことで、食べ物の消化・吸収をしやすくなります。また、満腹を感じやすくなり、食べ過ぎの防止につながります。
かむことでだえきが出て、歯の健康も守れます。



卒業・修了おめでとうございます！さざなみ学校での生活はどうでしたか？楽しかったことだけでなく、苦労したこともあったと思います。
食事の場面では1年を通してどの児童も食べられるものが増えたなと実感しています。残菜がどんどん少なくなっていくのが、とてもうれしかったです。
4月の新しい生活にそなえて、これからもできることを増やしていきましょう。