



4月の献立表



令和8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
5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)		さつまいもスティック 171kcal	♪入校・進級おめでとうプレート♪		
6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 すまし汁 魚のみそ煮 おかか和え 牛乳	E:675kcal P:31.7g F:21.9g 塩:2.7g	マドレーヌ 158kcal	三色丼 みそ汁 和風サラダ キャロットゼリー	E:607kcal P:22.5g F:13.5g 塩:2.4g	E:1972kcal P:75.1g F:72.7g 塩:8.3g
7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 牧場の朝	E:566kcal P:27.8g F:15.6g 塩:2.2g	パングルタン 野菜スープ 人参とセロリの炒め物 こんにやくゼリー 牛乳	E:742kcal P:31.3g F:38.2g 塩:4.2g	フレークチョコ 110kcal	ごはん すまし汁 豚肉のさつぱり蒸し なべしぎ	E:487kcal P:20.2g F:13.2g 塩:2.1g	E:1905kcal P:80.9g F:72.4g 塩:8.7g
8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 コーンポタージュ 豚肉のピカタ ごぼうサラダ 牛乳	E:751kcal P:39.8g F:26.3g 塩:2.9g	ワッフル 76kcal	カレーうどん たこぺったん おひたし ミルクプリン	E:599kcal P:29.8g F:15.5g 塩:4.5g	E:1937kcal P:86.0g F:58.9g 塩:9.4g
9日(木)	わかめごはん みそ汁 鶏ごぼう煮 エビしゅうまい	E:527kcal P:19.5g F:12.1g 塩:3.5g	ごはん 中華スープ ユーリンチー 春雨サラダ 牛乳	E:717kcal P:28.7g F:31.3g 塩:3.0g	スコーン 262kcal	焼きおにぎり茶漬 イカの照り焼き カニマヨ和え 果物	E:465kcal P:27.4g F:7.0g 塩:3.4g	E:1971kcal P:80.1g F:60.0g 塩:10.2g
10日(金)	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	しょうゆラーメン チヂミ 果物 牛乳	E:713kcal P:39.4g F:23.7g 塩:7.5g	いももち 138kcal	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:623kcal P:28.1g F:25.7g 塩:2.0g	E:1952kcal P:85.8g F:57.6g 塩:12.7g
11日(土)	バナナシナモントースト コンソメスープ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ 牛乳	E:625kcal P:24.1g F:28.3g 塩:3.3g	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 野菜のうま煮	E:562kcal P:22.6g F:12.1g 塩:2.9g	お好み焼き 78kcal	ハヤシライス 野菜スープ ミモザサラダ 果物	E:609kcal P:21.6g F:14.3g 塩:3.0g	E:1874kcal P:72.4g F:55.5g 塩:9.5g
12日(日)	ごはん 野菜スープ ハムカツ ほうれん草サラダ パインコンポート	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	E:544kcal P:24.3g F:15.3g 塩:2.7g	さつまいもの 蒸しまんじゅう 186kcal	ミートソーススパゲティ コンソメスープ パリパリサラダ カルピスゼリー	E:562kcal P:24.0g F:20.1g 塩:3.3g	E:1803kcal P:68.0g F:48.7g 塩:8.5g
13日(月)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 焼き魚 きんぴら 果物	E:531kcal P:23.9g F:10.8g 塩:3.6g	たけのこごはん すまし汁 いなりぎょうざ からし和え	E:672kcal P:31.7g F:25.8g 塩:3.3g	ボンデケーキ 121kcal	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:1938kcal P:83.0g F:63.1g 塩:10.4g
14日(火)	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:521kcal P:22.6g F:19.7g 塩:3.3g	ごはん みそ汁 ニラレバー炒め カボチャのそぼろ煮 牛乳	E:625kcal P:29.1g F:14.5g 塩:2.9g	ラスク 137kcal	麦ごはん 野菜スープ おからクロquette ごきつねサラダ	E:621kcal P:19.5g F:22.0g 塩:2.7g	E:1904kcal P:74.9g F:61.3g 塩:9.4g
15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♪		大福 83kcal	ごはん なめこ汁 魚の塩焼き ひじきの煮物	E:533kcal P:25.4g F:16.2g 塩:3.1g	
16日(木)	ごはん みそ汁 家常豆腐 ニラまんじゅう スティックチーズ	E:554kcal P:24.5g F:15.3g 塩:2.9g	麦ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 煮ひたし 牛乳	E:645kcal P:32.4g F:17.3g 塩:2.6g	チョコチップクッキー 132kcal	スパゲティナポリタン 野菜スープ ビーンズサラダ 果物	E:503kcal P:18.2g F:16.1g 塩:2.8g	E:1834kcal P:77.1g F:54.5g 塩:8.5g
17日(金)	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	ピタパン 野菜スープ サーモンフライ ポテトサラダ 牛乳	E:795kcal P:37.7g F:34.9g 塩:3.0g	ミルクくずもち 128kcal	ごはん みそ汁 蒸し鶏の野菜のせい いそポテト	E:546kcal P:23.3g F:14.8g 塩:3.2g	E:1960kcal P:77.3g F:68.2g 塩:8.5g
18日(土)	ぶどう食パン 野菜スープ 目玉焼き チーズサラダ 牛乳	E:548kcal P:23.5g 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 キャベツとのりのサラダ	E:586kcal P:25.4g F:24.5g 塩:2.4g	ぶどうジュース 92kcal	ごはん みそ汁 肉入り製豆腐 筑前煮	E:598kcal P:27.1g F:17.8g 塩:2.4g	E:1804kcal P:75.1g F:67.3g 塩:7.6g
19日(日)	おにぎり 豚汁 生揚げのしょうが焼き 野菜のキムチ炒め ヤクルト	E:532kcal P:19.0g F:11.1g 塩:2.7g	炊き込みごはん みそ汁 ひじきと豆腐のたまごよせ 野菜炒め	E:552kcal P:21.6g F:13.4g 塩:3.8g	マラーカオ 178kcal	ビビンバ ニラたまスープ わかめのチャブチェ 果物	E:581kcal P:22.5g F:16.5g 塩:3.5g	E:1843kcal P:66.3g F:48.7g 塩:10.3g
20日(月)	ごはん ふりかけ コンソメスープ 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	ごはん 野菜スープ 鶏肉のトマトクリーム煮込み きのこのバジルソテー 牛乳	E:691kcal P:31.3g F:29.0g 塩:2.2g	チーズケーキ 167kcal	チャーハン スーミータン ぎょうざ 中華和え	E:580kcal P:23.9g F:16.3g 塩:3.5g	E:1826kcal P:70.1g F:55.6g 塩:8.2g
21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	海鮮あんかけ焼きそば ポテト春巻き 果物 牛乳	E:694kcal P:36.1g F:22.5g 塩:3.5g	ホットク 184kcal	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:1979kcal P:94.4g F:63.3g 塩:9.7g
22日(水)	ごはん みそ汁 あさバーク おかか和え カップdeヤクルト	E:536kcal P:17.2g F:14.5g 塩:2.0g	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和え 牛乳	E:655kcal P:30.4g F:24.3g 塩:2.9g	おせんべい 124kcal	カレーライス 野菜スープ 海藻サラダ フルーツ寒	E:663kcal P:19.2g F:17.8g 塩:4.2g	E:1978kcal P:68.7g F:59.4g 塩:9.5g
23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	ピザトースト ポトフ こまつなサラダ 牛乳	E:662kcal P:34.4g F:32.8g 塩:3.8g	チョコバナナマフィン 163kcal	かつ丼 みそ汁 千草のおひたし 果物	E:707kcal P:38.7g F:20.3g 塩:3.7g	E:2014kcal P:96.1g F:73.9g 塩:10.3g
24日(金)	ごはん みそ汁 あぶ玉煮 イカと野菜の炒め物	E:457kcal P:18.2g F:8.6g 塩:2.7g	バジルライス 野菜スープ 煮込みハンバーグ 果物 牛乳	E:712kcal P:30.3g F:25.8g 塩:2.6g	パンピング 159kcal	ごはん みそ汁 豚の角煮 きゅうりとわかめの和え物	E:591kcal P:27.3g F:18.8g 塩:3.8g	E:1919kcal P:82.5g F:59.3g 塩:9.5g
25日(土)	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 なめこ汁 魚の塩こうじ焼き 野菜の塩昆布炒め 牛乳	E:565kcal P:30.9g F:8.2g 塩:1.7g	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		目標量	E:2000kcal P:80g F60g 塩:6.0g

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。
 さざなみ学校の食事は、食堂でみんなでいっしょに同じ料理を食べます。もしかしたら、苦手な食べ物や初めての食べ物もたくさんあると思います。そんな時はまずは一口食べられるようにがんばりましょう。新しい発見ができるかもしれません。
 この一年間を通して色々なことにチャレンジしていきましょう!

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!



お皿をもって食べましょう



食事の時間をいしきましょう



食事中に遊ばないようにしましょう



食事の話の内容に気を付けましょう



話すときは口の中のお物が無くなってからにしましょう

おたがいが楽しく、気持ちの良い食事の時間を過ごせるようにしましょう!