



5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			
6日(水)		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)	ラスク 137kcal	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン キャベツとのりのサラダ	E:517kcal P:24.2g F:14.1g 塩:1.1g			
7日(木)	ジャムトースト 野菜スープ ほうれん草オムレツ ツナ野菜炒め 牛乳	E:589kcal P:23.0g F:22.1g 塩:3.3g	キャロットライス グリーンチュー パリパリサラダ モモのコンポートヨーグルトがけ 牛乳	E:785kcal P:29.9g F:20.8g 塩:2.7g	水ようかん 61kcal	ごはん ヌーミータン ホイコーロー もやしのメンマ和え	E:488kcal P:18.7g F:13.3g 塩:2.7g	E:1923kcal P:74.5g F:61.3g 塩:8.7g
8日(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 肉じゃが からし和え スティックチーズ	E:513kcal P:19.8g F:12.5g 塩:2.6g	♪ゴーヤの日・沖縄県の料理♪		パンピング 159kcal	しょうがごはん なめこ汁 鶏のいそ焼き カニマヨ和え	E:641kcal P:26.4g F:22.4g 塩:3.4g	
9日(土)	麦ごはん のりの佃煮 みそ汁 焼き魚 白滝の炒り煮 ヨーグルト	E:522kcal P:25.2g F:11.9g 塩:3.2g	揚げパン ポトフ ハムサラダ 果物 牛乳	E:622kcal P:29.7g F:24.6g 塩:3.0g	おしるこ 180kcal	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマスタード風パン粉焼き ゆで野菜サラダ	E:647kcal P:25.5g F:27.4g 塩:2.9g	E:1971kcal P:85.6g F:64.5g 塩:9.1g
10日(日)	ごはん 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ サツマイモのレモン煮 カップdeヤクルト	E:583kcal P:15.8g F:11.5g 塩:1.8g	ごはん 野菜スープ ピーマンバーグ こまつなサラダ 果物	E:605kcal P:24.4g F:19.0g 塩:2.5g	ウインナーロール 136kcal	キムチとチーズのチャーハン わかめスープ あげぎょうざ のりナムル こんにやくゼリー	E:590kcal P:16.1g F:17.3g 塩:3.7g	E:1914kcal P:60.8g F:54.5g 塩:8.4g
11日(月)	ごはん 納豆 みそ汁 鶏ごぼ煮 おかか和え 果物	E:467kcal P:17.8g F:7.2g 塩:1.7g	ごはん 豚汁 魚の照り焼き 煮びたし 牛乳	E:666kcal P:32.1g F:22.3g 塩:3.0g	ハバロア 197kcal	雑穀ごはん トマトスープ コロッケ ほうれん草サラダ	E:601kcal P:17.5g F:22.5g 塩:2.4g	E:1931kcal P:71.8g F:66.5g 塩:7.2g
12日(火)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴら ジョア	E:556kcal P:18.8g F:13.1g 塩:2.0g	ガーリックフランス 野菜スープ 鶏肉のトマトクリーム煮込み チーズサラダ 牛乳	E:672kcal P:29.2g F:38.3g 塩:3.2g	ブラウニー 105kcal	ごはん 中華スープ しゅうまい パンサンスウ フルーツポンチ	E:498kcal P:14.9g F:9.1g 塩:2.0g	E:1831kcal P:64.7g F:68.0g 塩:7.3g
13日(水)	ごはん 野菜スープ 鮭のマヨチーズ焼き れんこんサラダ 果物	E:545kcal P:25.2g F:13.7g 塩:2.0g	手巻き寿司 茶碗蒸し ゆで野菜の酢みそマヨネーズ和え 牛乳	E:702kcal P:31.9g F:25.8g 塩:3.8g	コアラのマーチ 63kcal	ごはん コンソメスープ 豚肉のロールソテー ポテトサラダ	E:665kcal P:25.1g F:28.7g 塩:2.9g	E:1975kcal P:83.1g F:71.4g 塩:8.7g
14日(木)	ごはん ふりかけ すまし汁 生揚げの香味焼き イカと野菜の炒め物	E:433kcal P:17.6g F:9.0g 塩:2.3g	焼うどん ワンタンスープ 高野豆腐の中華サラダ 杏仁豆腐 牛乳	E:704kcal P:30.4g F:25.0g 塩:4.8g	スコーン 262kcal	ごはん みそ汁 魚の南部焼き 田舎煮 果物	E:558kcal P:24.6g F:16.4g 塩:2.5g	E:1957kcal P:77.1g F:60.0g 塩:9.9g
15日(金)	トースト ジャム ウインナーポトフ ブロッコリー炒め 牛乳	E:553kcal P:21.5g F:9.4g 塩:3.4g	♪白浜ウォーキング♪			小松菜とアサリのクリームスパゲッティ 野菜スープ シーザーサラダ パインアップフロマージュ	E:670kcal P:24.6g F:29.7g 塩:3.2g	
16日(土)	ごはん トマトスープ チキンナゲット ほうれん草ソテー チーズ	E:474kcal P:15.6g F:12.8g 塩:2.3g	ごはん ミルクスープ 魚のムニエル ブロッコリーサラダ	E:531kcal P:25.0g F:17.9g 塩:2.1g	オレンジジュース 92kcal	中華丼 卵とプチトマトのスープ しいたけとチーズの春巻き カルピスゼリー	E:712kcal P:33.1g F:25.4g 塩:3.2g	E:1809kcal P:75.1g F:56.3g 塩:7.6g
17日(日)	パンケーキ チョコスブレッド 野菜スープ いろいろハムエッグ コーンフレークサラダ 牛乳	E:614kcal P:27.6g F:23.9g 塩:2.9g	ミラノ風ドリア コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 果物	E:660kcal P:22.0g F:24.8g 塩:3.0g	果汁グミ 12kcal	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしとトウモロコシの塩炒め	E:584kcal P:23.7g F:15.3g 塩:3.9g	E:1870kcal P:73.6g F:64.0g 塩:9.8g
18日(月)	ごはん 納豆 みそ汁 野菜のキムチ炒め 果物	E:482kcal P:17.3g F:9.8g 塩:1.9g	ごはん 野菜スープ チキン南蛮 ラタトゥイユ 牛乳	E:807kcal P:32.9g F:37.0g 塩:3.7g	たこ焼き 142kcal	親子うどん ちくわの磯辺揚げ なめたけ和え キャロットゼリー	E:546kcal P:30.3g F:10.4g 塩:5.2g	E:1980kcal P:85.4g F:63.3g 塩:11.3g
19日(火)	ごはん なめこ汁 千草の玉子焼き ごま和え 白桃コンポート	E:471kcal P:16.9g F:9.2g 塩:2.1g	カレーライス 野菜スープ 子ぎつねサラダ 果物 牛乳	E:779kcal P:28.5g F:29.5g 塩:3.6g	鬼まんじゅう 牛乳 177kcal	麦ごはん かきたま汁 魚の西京焼き 筑前煮	E:510kcal P:29.3g F:8.2g 塩:1.9g	E:1937kcal P:79.6g F:51.1g 塩:7.8g
20日(水)	きなこトースト コンソメスープ ニラまんじゅう コールスローサラダ 牛乳	E:593kcal P:27.3g F:25.1g 塩:3.6g	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 千草のおひたし 牛乳	E:719kcal P:33.7g F:27.6g 塩:2.7g	さくさくクッキー 168kcal	ごはん 野菜スープ ガーリックチキンソテー ごぼうサラダ	E:557kcal P:24.0g F:21.5g 塩:2.3g	E:1869kcal P:85.0g F:74.3g 塩:8.6g
21日(木)	ごはん みそ汁 焼き魚 高野豆腐の煮びたし ヤクルト	E:525kcal P:21.0g F:4.1g 塩:2.2g	チリコンカンライス 野菜スープ ツナサラダ 果物 牛乳	E:665kcal P:229.6g F:22.0g 塩:2.5g	サーターアングギー 123kcal	麻婆豆腐丼 汁ビーフン ナムル バインゼリー	E:587kcal P:21.1g F:14.5g 塩:2.7g	E:1900kcal P:74.2g F:42.0g 塩:7.5g
22日(金)	ゆかりごはん みそ汁 あさバーク ニンジンとちくわのきんぴら 果物	E:462kcal P:15.1g F:7.6g 塩:2.8g	ロールパン 野菜スープ 野菜とソーセージのキッシュ ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	E:725kcal P:28.1g F:40.1g 塩:3.8g	みたらし団子 94kcal	ごはん みそ汁 手羽先の唐揚げ モズクの酢物	E:704kcal P:25.3g F:29.7g 塩:3.9g	E:1985kcal P:70.0g F:77.6g 塩:10.9g
23日(土)	ごはん 野菜スープ ハムカツ こんにやくサラダ 牧場の朝	E:599kcal P:19.8g F:14.8g 塩:2.4g	ごはん けんちん汁 生揚げのひき肉はさみ煮 おかか和え フルーツ寒	E:602kcal P:22.7g F:14.0g 塩:2.0g	リンゴジュース 94kcal	たらこスパゲッティ 野菜スープ ドレみそサラダ 白ごまプリン	E:554kcal P:24.2g F:18.1g 塩:3.0g	E:1849kcal P:66.9g F:47.3g 塩:7.4g
24日(日)	ロールサンド 野菜スープ 目玉焼き オニオンドレッシングサラダ 牛乳	E:631kcal P:26.8g F:33.8g 塩:3.8g	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ 白和え	E:604kcal P:26.9g F:22.0g 塩:2.2g	プリッツ 70kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 納豆和え	E:596kcal P:26.8g F:19.9g 塩:2.3g	E:1901kcal P:82.0g F:78.5g 塩:8.6g
25日(月)	ごはん みそ汁 魚の文化干し さつまいものきんぴら 果物	E:534kcal P:16.3g F:16.1g 塩:2.3g	ハンバーガー 野菜スープ フライドポテト ビーンズサラダ 牛乳	E:669kcal P:32.8g F:32.0g 塩:3.2g	抹茶マラーカオ 176kcal	ごはん みそ汁 鶏肉の梅焼き 信田煮 果物	E:579kcal P:24.2g F:15.3g 塩:2.9g	E:1958kcal P:76.4g F:71.1g 塩:8.6g
26日(火)	ごはん ふりかけ 野菜スープ グラタン 野菜ソテー	E:424kcal P:15.3g F:6.5g 塩:2.1g	ごはん きくらげのスープ 酢豚 春雨チャプチェ	E:824kcal P:31.9g F:29.0g 塩:3.5g	プリン 114kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎソース 切り干し大根煮 バインコンポート	E:594kcal P:27.1g F:16.4g 塩:2.6g	E:1956kcal P:79.1g F:56.4g 塩:8.4g
27日(水)	トースト ジャム 野菜スープ ウインナーと野菜蒸し 牛乳	E:520kcal P:20.7g F:20.9g 塩:3.4g	ごはん すまし汁 魚のみそマヨ焼き 塩昆布和え 牛乳	E:642kcal P:33.7g F:24.0g 塩:1.9g	おせんべい 124kcal	ごはん 野菜スープ スコッチエッグ イカフライ 野菜のマリネサラダ	E:654kcal P:26.9g F:23.8g 塩:1.9g	E:1940kcal P:83.2g F:71.5g 塩:7.6g
28日(木)	ごはん 納豆 みそ汁 鶏じゃが 大根と春雨のピリ辛炒め	E:534kcal P:21.1g F:10.2g 塩:2.7g	山菜おこわ すまし汁 松風焼き きゅうりとわかめ和え 牛乳	E:698kcal P:37.3g F:25.3g 塩:3.4g	オレンジゼリー 124kcal	♪リクエスト給食♪		
29日(金)	シュガートースト 野菜スープ いろいろベーコンエッグ バジルソテー 牛乳	E:604kcal P:26.5g F:30.7g 塩:3.5g	♪校外学習♪					
31日(日)					黒蜜きなこ白玉 101kcal	天津飯 バンバンジーサラダ マンゴープリン	E:585kcal P:22.6g F:16.2g 塩:2.3g	

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。

噛んで元気に！ 良く噛むことってなぜ大切なの？



「8020運動」って言葉を知ってますか？
これは、80歳で20本の歯を残そうという活動のことです。
歯を多く残すためには、良く噛むことが大切になります。

噛んで食べることのメリットは「ひみこのはがいで」で覚えましょう！



ひ

ひまんよぼう

良く噛むことで、食事に満足感を感じやすくなります。

み

味かくの発達

素材そのものの味が良く分かるようになります。

こ

言葉の発達

あごが発達して、自然に正しい口の開き方ができるようになります。

の

のうの発達

は

はの病気よぼう

歯がきれいに生えそろうことで、歯を磨きやすくなります。

が

ガンよぼう

い

胃腸かい調

良く噛むことで、食べたものを消化・吸収しやすくなります。

ぜ

全身の体力向上