

令和3年度

4月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
	6日 船一小なし	7日 船一小なし	8日 船一小1年なし	9日 お祝い献立
<p>こ入学・ご進級 おめでとうございます</p> 	<p>鶏ごぼう丼 大根のおかかサラダ なめこのみそ汁 なめらかプリン</p> 	<p>ごはん ほっけの甘塩焼き 筑前煮 かきたまみそ汁</p> 	<p>ごはん 十和田バラ焼き 青のりポテト みそワタンスープ</p> 	<p>古代米ごはん 松風焼き 小松菜のからし和え ☆男鹿産朝獲りわかめと たけのこのみそ汁 お祝いクレープ</p> 
12日	13日	14日 	15日	16日
<p>ごはん 鶏肉の香味焼き 炒り豆腐 キャベツともやしのみそ汁</p> 	<p>ごはん 鯖のカレー焼き こんにゃくソテー 白菜と厚揚げのみそ汁</p> 	<p>ポークハヤシライス (麦ごはん) フルーツ杏仁</p> 	<p>わかめごはん 肉じゃがコロッケ にんじんしりしり 野菜たっぷりみそ汁</p> 	<p>焼きそば 福たち菜オムレツ 豆腐の中華スープ レモンソーダゼリー</p> 
19日 食育の日メニュー	20日	21日	22日	23日
<p>ごはん ハタハタフライ 野菜炒め じゃがいもとめかぶのみそ汁 あきたどっさりりんごゼリー</p> 	<p>ごはん 鶏肉のｺｰｽﾙｰｸ焼き ツナとブロッコリーのサラダ 野菜と卵の春雨スープ 菜の花ふりかけ</p> 	<p>ひじきごはん 鮭の照り焼き 白菜の塩昆布あえ キャベツともやしのみそ汁</p> 	<p>ごはん 小籠包 (小1中2) かみかみ和え 八宝豆腐</p> 	<p>ソースカツ丼 ・ごはん ・ソースカツ ・ゆで野菜 真たくさんみそ汁</p> 
26日 中学校なし	27日 中学校なし	28日	29日	30日 
<p>ごはん のり入り厚焼き玉子 ごましょうゆあえ 鶏団子汁</p> 	<p>米粉パン 手作りハンバーグトマトソース コーンサラダ クラムチャウダー 菜の花ふりかけ</p> 	<p>ごはん ささみのレモン揚げ ひじきとじゃこの鉄骨サラダ 白菜と厚揚げのみそ汁</p> 	<p>昭和の日</p> 	<p>ポークカレー (麦ごはん) ビーンズサラダ</p> 
<p>～お祝い献立～ わかめとたけのこのみそ汁</p> 	<p>天気によりますが、当日とれたてのわかめを、「渉水産」さんから提供させていただきます！旬の食材を味わってくださいね！</p>  <p>わかめと筍は、相性ばつぐん！春を代表する食材です。また、筍は成長が早いので縁起物として食べられます。</p>		<p>☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.5 g</p>  	<p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.0 g</p>  