令和3年度

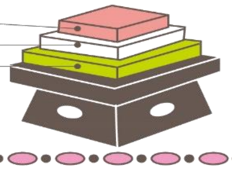
3月 予定献立表

※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
卒業生 リクエスト給食 リクエストメニューには★印がついています。	1日	2日	3日　ひなまつり献立	4日
	ごはん ★しょっつる唐揚げ（小1中2） ほうれん草とベーコンの大豆あえ 大根となめこのみそ汁	ごはん 蒸しぎょうざ 切り昆布と春雨のサラダ マーボー豆腐	ちらし寿司 さわら味醂醤油焼き 菜の花とツナのみそマヨあえ あさりと豆腐のすまし汁 ひなあられ	ごはん さばのみそ煮 ひじき五目煮 具だくさんみそ汁
7日	8日　中3なし	9日	10日　南中なし	11日　中3なし
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 じゃがいもと椎茸のみそ汁 中のみ）伊予柑フレッシュ	ごはん 鮭の照り焼き 筑前煮 野菜たっぷりみそ汁	麦ごはん ★ポークカレー 糸寒天サラダ 小）鉄分ヨーグルト 中）いちごのお祝いケーキ	ごはん 松風焼き 三色野菜のおひたし 五目汁	わかめごはん いかの更紗揚げ 切り干し大根のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め みそワンタンスープ
14日　中3なし	15日　小学校なし・中3なし	16日　小6中3なし	17日　小6中3なし	18日　船一小・小6中3なし
豚ごぼう丼 ・ごはん／豚ごぼう炒め 厚揚げと大根のみそ汁 小）お祝い紅白ゼリー 中）鉄分ヨーグルト	ロコモコ丼 ・ごはん／ゆで野菜 ・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｸﾞﾚｲﾋﾞｰｿｰｽ ・目玉焼き風オムレツ ターメリックスープ	ごはん 鶏肉の香味焼き 春雨と野菜の中華炒め 男鹿産とろとろわかめのみそ汁	青菜ご飯 鱈の香草パン粉焼き ツナとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	煮込みカレーうどん えび入り焼売（小1中2） 小松菜のしょうがあえ 手作り蒸しパン（抹茶）

ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事です。草や紙で作った人形で体をなでて災いをうつし、それを川や海へ流してお祓いをしたのが始まりといわれています。

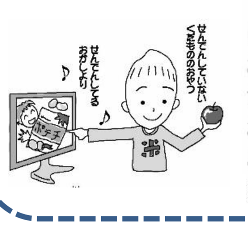


ひなまつりには、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもち、白酒などを供えます。給食ではひなあられがつきますよ。

☆今月の平均栄養価☆ 小学校		☆今月の平均栄養価☆ 中学校	
エネルギー	632 kcal	エネルギー	777 kcal
たんぱく質	26.7 g	たんぱく質	31.1 g
脂質	20.7 g	脂質	24.1 g

かんたん えいようワンポイント！

いいものを「買う」ことでおうえんしよう！



ある商品を買う、ということは、それをつくっている会社をおうえんする、ということです。だから、みなさんにはかしこくお買いものをして、「いいな」と思うものをおうえんしてほしいなと思います。

たくさんのエネルギーを使って運ばれてきた外国のものをおうえんするよりも、できるだけ近くで取れた、しゅんのものを買うことで、日本の農家の人をおうえんしてほしいな、と思います。

また、日本は、食料自給率が低いので、日本で食べるものを、外国からたくさんゆにゅうしています。

学校給食は、地場産物を中心に、安心安全な食材選びから始まります。

みなさんも自分が食べている食べ物がどこからやってきたのか意識して食べてみましょう！！