

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 1年なし	7日 1年なし	8日 船一小1年なし
<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>  <p>12日は入学お祝い献立です。今年も獲れたての旬の男鹿産わかめが登場します。</p>		<p>豚ごぼう丼 小松菜のからし和え なめこのみそ汁</p> 	<p>ごはん 赤魚の西京焼き ひじき五目煮 キャベツともやしのみそ汁 のり佃煮 中のみ) ソファールいちご</p> 	<p>ごはん 鶏肉のコーンフ레이크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</p> 
11日 船一小1年なし	12日 お祝い献立	13日 	14日	15日
<p>ごはん 小籠包 (小1中2) かみかみ和え 八宝豆腐</p> 	<p>古代米ごはん 鮭の照り焼き 鶏肉と大根の煮物 男鹿産わかめと筍のみそ汁 お祝いクレープ</p> 	<p>チキンカレー (麦ごはん) 糸寒天サラダ</p> 	<p>ごはん ささみチーズフライ マカロニサラダ 野菜と麩のみそ汁</p> 	<p>ごはん 千種焼き 肉野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁 さくらゼリー</p> 
18日	19日 食育の日メニュー	20日 	21日	22日
<p>わかめごはん 鶏肉の香味焼き 青梗菜と春雨の和え物 豆腐団子汁</p> 	<p>ごはん 豚肉のしょうつつるマヨ焼き 炒り豆腐 じゃがいもとめかぶのみそ汁</p> 	<p>ポークハヤシライス (麦ごはん) フルーツ杏仁</p> 	<p>ごはん 鯖のカレー焼き のり和え 厚揚げと大根のみそ汁</p> 	<p>焼きそば 菜の花オムレツ 豆腐の中華スープ</p> 
25日	26日	27日	28日	29日
<p>ごはん ほっけの甘塩焼き 筑前煮 かきたまみそ汁 ストロベリーフレッシュ</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 こめっこシチュー</p>	<p>ごはん 鱈のみそマヨ焼き 切り干し大根の炒め煮 八戸せんべい汁</p> 	<p>ソースカツ丼 ・ごはん ・ソースカツ ・ゆで野菜 貝だくさんみそ汁</p> 	<p>昭和の日</p> 
<p>~男鹿の食材~ 春の「わかめ」</p> 		<p>天気によりますが、当日とれたてのわかめを、「涉水産」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 631 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 21.6 g</p> 	<p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 799 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 26.2 g</p> 