

令和4年度

# 5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
2日 子どもの日メニュー	 <p>5月5日は子どもの日。 すこやかな成長を祈って若竹みそ汁が登場します。</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 26.0 g 脂 質 22.7 g</p>	 <p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 798 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 27.5 g</p>	6日
<p>ひじきごはん </p> <p>あかうお しおや 赤魚の塩焼き</p> <p>さんしよく やさい 三色野菜のごまあえ</p> <p>わかたけ しる 若竹みそ汁</p> <p>かしわもちふうとうプリン</p> <p>南中春季大会振替休業日</p>		<p>ごはん </p> <p>まつかぜや 松風焼き</p> <p>に こんぶ 煮じゃ昆布</p> <p>やさい とうふ 野菜と豆腐のみそ汁</p>		
9日	10日	11日	12日	13日
<p>ごはん </p> <p>とわだ や 十和田バラ焼き</p> <p>みそポテト</p> <p>とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ</p>	<p>ごはん </p> <p>さけ て や 鮭の照り焼き</p> <p>とりこく だいこん にももの 鶏肉と大根の煮物</p> <p>キャベツと玉ねぎのみそ汁</p>	<p>みそラーメン </p> <p>めん しょう こ ちゅう 麺)小1個、中2個</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>いと かんてん 糸寒天サラダ</p> <p>焼きプリンタルト</p>	<p>ごはん </p> <p>とりこく 鶏肉のねぎソースがけ</p> <p>こんにやくソテー</p> <p>やさい あがらふ 野菜と油麩のみそ汁</p>	<p>ごはん </p> <p>さんま しょうが に さんま生姜煮</p> <p>ごましょうゆあえ</p> <p>ごもく じる 五目汁</p> <p>のり づくだに のり佃煮</p>
16日	17日 船一小なし	18日 	19日 食育の日メニュー	20日 船一小なし
<p>ごはん </p> <p>ちわ いそべ てん しょう ちゅう 竹輪磯辺天ぷら (小1中2)</p> <p>はるさめ やさい ちゅうか いた 春雨と野菜の中華炒め</p> <p>はくさい しる 白菜のみそ汁</p> <p>ちゅう 中)アセロラミルクゼリー</p>	<p>ごはん </p> <p>ぶたにく やきにく ふう 豚肉の焼肉風</p> <p>ひじきとじゃこの鉄骨サラダ</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁</p>	<p>ターメリックライス</p> <p>チリコンカン </p> <p>ポトフ</p>	<p>たけのごごはん </p> <p>ハタハタフライ (Pソース)</p> <p>だいこん 大根のおかかサラダ</p> <p>おが さん 男鹿産わかめのみそ汁</p>	<p>ごはん </p> <p>えび しょうまい しょう ちゅう えび焼売 (小2中3)</p> <p>ごぼうのみそマヨサラダ</p> <p>マーボー豆腐</p>
23日	24日	25日	26日 	27日
<p>わかめごはん </p> <p>のり入り厚焼玉子</p> <p>アスパラとツナのサラダ</p> <p>とんじる 豚汁</p>	<p>ごはん </p> <p>ほっけの甘塩焼き</p> <p>キャベツと厚揚げのみそ炒め</p> <p>まいたけ はるさめ じる 舞茸と春雨のすまし汁</p> <p>プリン (乳卵大豆不使用)</p>	<p>ごはん </p> <p>ぶたにく だいず 豚肉と大豆のかりん揚げ</p> <p>ごま酢和え</p> <p>たま あおな しる 玉ねぎと青菜のみそ汁</p>	<p>むぎ 麦ごはん </p> <p>まめまめカレー</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>ごはん </p> <p>さばのみそ煮</p> <p>のり和え</p> <p>にく じゃが しるが 肉じゃが (汁替わり)</p>
30日 北陽小なし	31日 	 <p>まいつき 19日は食育の日です。給食では、旬の食材や郷土料理、男鹿産の食材を中心とした料理を提供します。ぜひご家庭でも、「今日の給食何食べた？」と話題にさせていただけると嬉しく思います。 ※おたよりは南中のHPからもご覧いただけます。</p> 		