














令和4年度

1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
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 660 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.3 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 816 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.7 g 	 いくつ知ってる? 行事食!! 1月7日に七草がゆ!  鏡開きは1月11日  小正月の1月15日は「きゃのこ汁」		
16日	17日	18日	19日	20日 
ごはん  さばの塩焼き ひじき五目煮 きゃのこ汁 北海道産牛乳プリン	ごはん  ポークジンジャー 花野菜のツナマヨあえ チキンポトフ	焼きそば  ごぼうと大豆のごまがらめ 中華風コーン卵スープ	さつまいもご飯  赤魚の西京焼き ごましょうゆあえ 厚揚げと大根のみそ汁 チョコプリン	麦ごはん  まめまめカレー フルーツヨーグルト
23日	24日 	25日	26日	27日
ごはん  松風焼き せりの煮浸し(せり煮) 男鹿産とろとろわかめのみそ汁 あきたどっさりりんごゼリー	麦ごはん  ビーフハヤシ カリカリベーコンと ほうれん草のサラダ	ごはん  男鹿産ぶりの竜田揚げ 切り昆布と春雨のサラダ みそワタンスープ	きりたんぼ汁  ・きりたんぼ4個(2本) しょっつるサラダ 果物(りんご)	ごはん  豚肉のみそ漬け焼き 野菜炒め あんぷら餅汁
30日	31日 	 全国学校給食週間  1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期の子どもたちの心身の健やかな成長を支え、望ましい食習慣を育む一助となります。学校給食週間を記念して、23日からの週に秋田や男鹿の食材、郷土料理を提供します。		

男鹿・秋田の郷土料理



せり煮

せり煮は、県南の郷土料理です。「せり」は春の七草の1つで、日本の香味野菜です。独特の香りとシャキシャキとした食感が特徴です。



きりたんぼ

秋田県を代表する郷土料理です。杉の樺に、漬したご飯を巻き付けて焼いて作ります。給食ではなまはげ直売所で手作りのたんぼが登場します。



あんぷらもち

県内でも男鹿でのみ食べられる、じゃがいも(あんぷら)で作るもちです。みなさんのおうちで食べる機会がありますか?

