

令和4年度

# 2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 663 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.4 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 839 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.1 g 	1日 ごはん  みそだれ肉団子 (小1中2) 春雨の中華サラダ 麻婆豆腐 中) 北海道産牛乳プリン	2日 みそ味噌ラーメン  ・中華麺…小1中2個 蒸し鶏とひじきのサラダ 丸型きんとんパイ	3日 節分献立  ひじきごはん さんまの生姜煮 ほうれん草とベーコンの大豆あえ とんじる豚汁 (さつまいも) 節分ミックス
6日 	7日	8日 	9日	10日
ガパオライス  ・ごはん ・とり肉のバジル炒め ・目玉焼き風オムレツ 具だくさんみそワタンスープ フルーツ杏仁風プリン	ごはん  ほっけのごま塩焼き とり肉と大根の煮物 青菜と麩のみそ汁 焼きプリンタルト	むぎ麦ごはん  チキンカレー フルーツポンチ	ごはん  さばのみそ煮 五色和え おでん	ごはん  若鶏の唐揚げ (小1中2) 青梗菜と春雨の和え物 野菜たっぷりみそ汁
13日	14日 	15日	16日	17日 食育の日メニュー
ごはん  ホイコーロー 大学いも 白菜の中華スープ	むぎ麦ごはん  ビーフハヤシ コーンサラダ 手作り蒸しケーキ (ココア)	ごはん  赤魚の西京焼き こんにやくソテー 豆腐団子汁 ヨーグルトレーズン	ごはん  鶏肉の香味焼き れんこんのみそマヨサラダ 豚バラと野菜のみそ汁	男鹿産昆布と豆のごはん  男鹿産ぶりの竜田揚げ 炒り豆腐 キャバツと油麩のみそ汁 あきたどっさりりんごゼリー
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん  さんま梅煮 筑前煮 玉ねぎと青菜のみそ汁 アセロラミルクゼリー	ごはん  ヤンニョムチキン (小1中2) ナムル トックスープ	さつまいもごはん  さけ照り焼き 三色野菜のごまあえ ごもくじり 五目汁 (鶏) 中) 元気ヨーグルト	てんのう 天皇誕生日  のごさずきばいばなべよう	ソースカツ丼  ・ごはん ・ゆで野菜 ・ソースカツ 具だくさんみそ汁 みかん
27日	28日 	そつぎょう 卒業リクエスト給食  ～各校のリクエスト人気No.1メニュー～		
ごはん  のり入り厚焼き玉子 切り干し大根のハリハリあえ すき焼き風煮	バターロール 鱈のコーンフレーク焼き ツナとブロッコリーのサラダ クリームシチュー	北陽小 わかどり 若鶏の唐揚げ	船一小 シチュー カレーライス	南中 わかどり からあ 若鶏の唐揚げ ヤンニョムチキン ラーメン 
たくさんのリクエストをありがとうございます。 1位になった料理以外も登場します。お楽しみに！				