

令和4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
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.3 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 27.3 g 	1日 ごはん 鶏の照り焼き ひじき五目煮 豆腐団子汁 アセロラゼリー	2日 ごはん 中華春巻き(小1中2) かみかみ和え ホタテ入り五目中華スープ 中のみ) 鉄分ヨーグルト	3日 ひなまつり献立 ちらし寿司 さわらの梅味噌焼き 菜の花のごまあえ 花麩とゆばのすまし汁 桜餅
6日	7日 南中3年なし	8日 	9日 中学校なし	10日 中3なし〜3/21
ごはん ささみのレモン揚げ ほうれん草とベーコンの大豆あえ しおぶたわふう 塩豚の和風ポトフ いよかん 伊予柑フレッシュ	あおな 青菜ごはん ぎん 銀ダラの西京焼き やさいいた 野菜炒め じゃがいもとしめじのみそ汁 ほっかいどうぎゅうにゅう 北海道牛乳プリン	むぎ 麦ごはん ー ポークカレー いとかんてん 糸寒天サラダ ちゅう 中) いちごのお祝いケーキ	ごはん あかうお 赤魚の西京焼き ひじきとじゃこの鉄骨サラダ とんじる 豚汁 あきたどっさりりんごゼリー	ビビンバ ・ごはん ・肉炒め / ・ナムル みそワンスープ くだもの 果物(せとか)
13日	14日	15日 小学校なし	16日 小6なし〜3/21	17日 食育の日メニュー
ごはん ほっけのごま塩焼き き切り干し大根とひじきの炒め煮 とりだんご 鶏団子汁	に 煮込みうどん えび天ぷら(2本) ごしきあ 五色和え しょう 小) お祝いケーキ(チョコ) ちゅう 中) 手作り蒸しパン(抹茶)	ミニクロワッサン ミニバターロール チーズオムレツ はなやさい 花野菜のカレーマリネ ビーフシチュー こめ お米のムース(卵入り)	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き あお 青のりポテト やさい 野菜のみそ汁 ひゅうがなつ 日向夏ゼリー	きのこごはん おが 男鹿産鱈フライ(Pソース) ごましょうゆあえ おが 男鹿産とろとろわかめのみそ汁 ジャージーヨーグルト
20日				
ごはん まつかぜや 松風焼き さんしょやさい 三色野菜のおかかあえ じゃがいもと青菜のみそ汁 いちごクレープ(乳卵小麦不使用)	※14日の煮込みうどんは船一小的のリクエストメニューです			

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
 ございます。みなさんは、これまでの学
 校生活でたくさんのお話を聞きました
 た。今後、自分自身で食べるものを選
 たりついたりする機会が増えてきます。
 食べることを大切に、元気に充実した
 毎日を送ってください。

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、「桃の節句」とも
 言います。もとは草紙で作った人形で体をなでて災いをうつし、そ
 れを川や海に流してお祓いしたのが始まりと言われていいます。

女の子のいる家では、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。

給食では桜餅が付きますよ。日本ならではの行事食を楽しみましょう。

