

令和5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
 <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>10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>			6日 1年なし 豚ごぼう丼 小松菜のからし和え なめこのみそ汁 北海道産牛乳プリン	7日 1年なし ごはん さんま生姜煮 ごましょうゆあえ 五目汁 ストロベリーフレッシュ
10日 お祝い献立	11日	12日	13日	14日
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	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 アセロラゼリー	ポークカレー (麦ごはん) フルーツヨーグルト	ごはん ほっけのごま塩焼き かみかみ和え 八戸せんべい汁 中のみ) 抹茶プリン	焼きそば 中華春巻 (小1中2) ほたての卵スープ
17日	18日	19日食育の日メニュー	20日	21日
ごはん 若鶏の唐揚げ (小1中2) 三色野菜のごまあえ 白菜のみそ汁 さくらゼリー	ターメリックライス チリコンカン 目玉焼き風オムレツ ABCスープ	わかめごはん 男鹿産鱈フライ コーンサラダ あんぱら餅のみぞれ汁	ごはん 松風焼き 五色和え じゃがいもとめかぶのみそ汁	ごはん 赤魚の西京焼き 野菜炒め 豆腐と野菜のみそ汁 豆乳パンナコッタ (いちご)
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 かきたまみそ汁 中のみ) 元気ヨーグルト	米粉パン とり肉のコーンフ레이크焼き ツナとブロッコリーのサラダ コーンポターシュ (クルトン別配食)	ごはん ホイコーロー 大学いも 白菜の中華スープ	ごはん のり入り厚焼玉子 ひじき五目煮 鶏団子汁 ミニ豆乳プリン	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>～男鹿の食材～ 春の「わかめ」「めかぶ」</p>			 <p>10日のわかめと20日のめかぶを 「涉水産」さんから提供していただき ます！男鹿の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、筍は成長が早いので縁起物として食べられます。</p>	
			☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 22.0 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 26.6 g