

令和5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
15日	16日	17日	18日	19日
むぎ 麦ごはん まめまめカレー フルーツヨーグルト	ごはん ハンバーグ和風ソース 糸寒天サラダ 玉子スープ	ごはん 塩こうじチキン かみかみサラダ キャベツのみそ汁	どうにゅう たんたんめん 豆乳担々麺 ちゅうか 中華めん (小1~3年1個、 4~6年、中2個) だいこん 大根サラダ	ごはん ほっけのピリ辛焼き キャベツのごま和え 豆腐団子汁 いちごプリン
22日	23日	24日 青森県	25日 アメリカ	26日 宮城県
ごはん まつかぜ や 松風焼き れんこんのみそマヨサラダ たまねぎのすまし汁 みかんゼリー	ごはん はるま 春巻き バンバンジーサラダ マーボー豆腐	ごはん さばのみそ煮 たらのご和え せんべい汁	ジャンバラヤ オムレツ(ミート) ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	あぶら どん 油ふ丼 (麦ごはん) かいそう 海藻サラダ しおがま じり 塩釜汁
←全国学校給食週間				
29日 秋田県	30日 フランス	31日		
きりたんぼ汁 (小1~2年1本、 小3~6年1本半、中2本) しよつるサラダ りんご	こめこ 米粉パン とりく 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーのタブレ さつまいもポターージュ	シャキシヤキそば (麦ごはん) わふう 和風ポトフ ぶどうゼリー	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.5 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 25.7 g

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

今年の全国学校給食週間には、東北の郷土料理や各国の料理を提供します。様々な料理を味わってみましょう。

24日・・・たらのご和えは、にんじんやこんにゃく、まだらの子を炒めてしょうゆや砂糖で味付けした料理です。せんべい汁は青森県八戸市の郷土料理です。

25日・・・アメリカの「ジャンバラヤ」はアメリカ南部のルイジアナ州発祥の炊き込みごはんです。肉や魚介、野菜などの具材を炒めて米に加え、スパイスと一緒に炊き込みます。

26日・・・仙台ふを卵でとじた宮城県のB級グルメ「あぶらふ丼」、魚介入りのシンプルな「塩釜汁」が登場します。

29日・・・秋田県の郷土料理「きりたんぼ汁」。男鹿のなまはげ直売所の皆さんが一本一本手作りしていただきます。味わっていただきましょう。

30日・・・フランス料理は、中国料理やトルコ料理と並ぶ世界三大料理の一つです。バターや生クリームを使用した高度な調理法、洗練された味わいや芸術的な盛り付けが特徴です。パリは2024年のオリンピック開催地ですね。タブレは世界最小の pasta「クスクス」を使用した、フランスでは馴染みのあるサラダのことです。