

令和5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 26.7 g 脂 質 22.4 g	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 841 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 26.4 g		1日 ごはん 鶏肉の唐揚げ (小1個、中2個) 炒り豆腐 さつま汁 県産ブルーベリーゼリー	2日 節分献立 ごはん いわしの梅煮 なめたけ和え 高野豆腐のみそ汁 節分豆
		南中 リクエスト第1位		
5日	6日	7日	8日	9日 市統一献立①
ごはん 豚肉のしょうが焼き 青のりポテト たまねぎのみそ汁	ごはん しょつつるチキン ひじきとじゃこの鉄骨サラダ 五目汁	みそラーメン ※麺…小1～3年1個、 小4～6年2個、中2個 ショーロンポー (2個) 大根サラダ	ごはん ほっけのごま塩焼き 野菜炒め ぶのすまし汁	なまはげ牛丼 (ごはん) まいたけのみそ汁 県産りんごゼリー
12日	13日	14日	15日	16日
振替休日 (建国記念の日) 	ごはん ポテトコロケのり塩 コーンサラダ 豚汁	ガパオライス (麦ごはん) 目玉焼き風オムレツ キャベツのスープ 米粉のカップケーキ (ココア)	ごはん 赤魚の西京焼き ビーフンの中華炒め なら玉スープ	シーフードカレー (麦ごはん) フルーツポンチ
19日 市統一献立②	20日	21日	22日	23日
ごはん きんとんパイ 白菜のごま和え 秋田おでん	ごはん 肉団子 (2個) カリカリベーコンとほうれん草のサラダ 春雨スープ アセロラゼリー	ごはん さばのみそ煮 卵の花の炒めもの じゃがいものすまし汁	わかめごはん オムレツ (ツナ) きんぴらごぼう 八杯豆腐	天皇誕生日 
26日	27日	28日	29日	
ごはん ヤニヨムチキン (小1個、中2個) 海藻サラダ オニオンスープ	米粉パン ピザ風ハンバーグ コールスローサラダ クリームシチュー	ごはん 酢豚 コーンの中中華スープ デコポン	ごはん いかの更紗揚げ のり和え 白菜のみそ汁 焼きプリンタルト	
		船一小・北陽小 リクエスト第1位		