

令和5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 674 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 23.8 g	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 841 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 27.2 g			1日 ひなまつり献立  ちらしずし 花型豆腐ハンバーグ 肉じゃが 花ふのすまし汁 ひなあられ
 <b>4日 受験応援献立</b>	 <b>5日 中3なし</b>	<b>6日</b>	<b>7日 中学校なし</b>	<b>8日 中3なし~3/21</b>
麦ごはん カツカレー フルーツポンチ	ごはん さわらの白みそ焼き 小松菜の煮びたし 寄せ豆腐汁	麦ごはん ビビンバ(肉・ナムル) みそワタンスープ お祝いケーキ(中学校のみ)	ひじきごはん アジフライ 五色和え 鶏団子汁	ごはん いかの香味焼き 筑前煮 あんぷら餅のみぞれ汁
<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日 小学校なし</b>
わかめごはん オムレツ(ミート) 野菜炒め 五目汁	煮込みうどん えびの天ぷら(2本) キャベツのごま和え クレープ(イチゴ)	ごはん 鮭のごましょうゆ焼き なめたけ和え せんべい汁	ごはん ユーリンチー(小1個、中2個) かみかみサラダ コーンの中中華スープ お祝いケーキ(小学校のみ)	エビピラフ 手作りグラタン 糸寒天サラダ 玉子スープ
<b>18日 食育の日献立</b> 小6なし~3/21	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>
ごはん ぶりの竜田揚げ ひじきのカレー炒め とろとろわかめのかき玉汁	米粉パン 手作りハンバーグ 野菜ソテー コーンポタージュ	 春分の日	豚ごぼう丼 (麦ごはん) ポトフ 青りんごゼリー	

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。もとは草や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。給食でも3月3日のひなまつりにちなんで、ひなまつり献立を提供します。日本ならではの行事食を楽しみましょう。

