

令和6年

6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>男鹿産天然真鯛のしよつる唐揚げ</p> <p>6月は食育月間です!</p> <p>28日に男鹿産の真鯛が給食に登場します! 台島大謀さんの真鯛を、海洋高校の食品科学科の生徒が捌きます。今年は諸井醸造さん提供の鯛しよつる味の唐揚げです。感謝の気持ちでいただきます。</p>				
		<p>かむことの効果</p> <p>①消化を助ける ②脳の働きを良くする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ</p> <p>からだに良いことがたくさんありますよ。</p>	<p>☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.9 g</p> <p>☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.1 g</p>	
3日	4日 歯と口の健康週間	5日	6日	7日 船一小1年 北陽小1・2年なし
シャキシャキそぼろ丼 (麦ごはん) 小松菜の和え物 春雨スープ	玄米ごはん ポークしゅうまい カルシウムサラダ 茎わかめのみそ汁 レモンゼリー (ナタデココ入り)	ごはん 春巻き チャプチェ サンラータン	ごはん ブリの竜田揚げ しよつるサラダ (男鹿揚げ入り) あんぱら餅のみぞれ汁	ごはん 鯉のごましょうゆ焼き 野菜炒め 大根のみそ汁
10日	11日	12日	13日 船一小5年 北陽小5・6年なし	14日 船一小5年 北陽小5・6年なし
ターメリックライス 目玉焼き風オムレツ チリコンカン ABCスープ	ごはん いわしの梅煮 キャベツとウィンナーの炒め物 心のすまし汁	みそラーメン (麺…小1~3:1個、 小4~6、中:2個) 大根サラダ みかんゼリー	ソースカツ丼 (ごはん) ゆで野菜 かぶのごまみそ汁	ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ とろとろわかめのみそ汁 りんごゼリー
17日 中学校なし	18日 中学校なし	19日	20日 船一小4年なし	21日 北陽小4年なし
ごはん さばのみそ煮 切り干し大根ソース炒め 五目汁	ごはん 松風焼き 五色和え じゃがいものみそ汁	ごはん ほっけのピリ辛焼き 海藻サラダ ひつつみ汁	ごはん いかの更紗揚げ ひじきの炒め物 豚汁	ごはん コーンフレーク焼き 登壇ともやしのシャキシャキ炒め けんちん汁
24日	25日 船一小6年 北陽小5・6年なし	26日 船一小6年 北陽小5・6年なし	27日	28日 男鹿市統一献立
ごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 豚肉とにらのスープ 青りんごゼリー	米粉パン 手作りハンバーグ コールスローサラダ いんげん豆のシチュー	二色そぼろ丼 (ごはん) キャベツのごま和え なめこ汁	麦ごはん バターチキンカレー フルーツポンチ	ごはん 男鹿産真鯛のしよつる唐揚げ 摘果メロンのごましょうゆ和え じゅんさいのすまし汁

★『摘果(てっか)』とは、メロンを育てる過程で栄養を集中させるために余分な果実を間引くことです。