

令和6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  |
|--|---|---|--|--|
| <br>☆今月の平均栄養価☆<br>小学校<br>エネルギー 665 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂 質 22.5 g<br>中学校<br>エネルギー 815 kcal<br>たんぱく質 33.4 g<br>脂 質 25.7 g<br> | 14日<br>麦ごはん<br>まめまめカレー<br>フルーツポンチ       | 15日<br>ごはん<br>チキンソテー<br>糸寒天サラダ<br>マーボー豆腐          | 16日<br>ごはん<br>ほっけのごま塩焼き<br>塩こんぶ和え<br>じゃがいものみそ汁<br>みかんゼリー | 17日<br>煮込みうどん<br>バラバラかき揚げ<br>ゆで卵<br>チョコレープ |
| 20日  | 21日                                     | 22日   | 23日  | 24日 福岡県                                    |
| ごはん<br>韓国風焼き鳥<br>海藻サラダ<br>トックのスープ  | ごはん<br>いかの更紗揚げ<br>肉じゃが<br>豆腐とわかめのみそ汁    | ごはん<br>松風焼き<br>ブロccoliのおかか和え<br>心のすまし汁<br>アセロラゼリー | ごはん<br>ささみのレモンソース<br>野菜炒め<br>さわにわん<br>今年の節分は<br>2月2日です   | ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>がめ煮<br>水炊き<br>給食週間ミルクゼリー |
| 27日 宮城県  | 28日 ドイツ                                 | 29日 岩手県   | 30日 秋田県  | 31日 節分献立                                   |
| あぶらふ丼<br>(麦ごはん)<br>ブロccoliサラダ<br>塩釜汁<br>ブルーベリーゼリー  | 米粉パン<br>シュニツツェル<br>ジャーマンポテト<br>コーンポタージュ | ごはん<br>肉団子<br>野菜のおかか炒め<br>すいとん汁                   | きりたんぼ汁<br>(小1~2年1本、<br>小3~6年1本半、中2本)<br>しょっつるサラダ<br>りんご  | ごはん<br>いわしのオレンジ煮<br>ひじきのサラダ<br>五目汁<br>節分豆  |

全国学校給食週間

## 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、各県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・・・福岡県の郷土料理「がめ煮」は筑前煮のような料理です。「水炊き」は、鶏ガラだして鶏肉や野菜を煮て、ポン酢でいただく料理ですが、給食では塩味で提供します。

27日・・・仙台ふ(油ふ)を卵でとじた宮城県のB級グルメ「油ふ丼」、魚介入りのシンプルな「塩釜汁」が登場します。

28日・・・ドイツの豚カツは「シュニツツェル」と呼ばれ、薄くたたいてのばした豚肉と、細かいパン粉が使われます。

29日・・・岩手県の郷土料理である「すいとん汁」が登場します。小麦粉を水で練り、ゆでてからだし汁、鶏肉、野菜と一緒に煮込みます。すいとんは地域により「はっと」「ひつつみ」「つめり」など呼び名が異なるそうです。

30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。



|