

令和6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
3日 ひなまつり献立	4日 受験応援献立	5日 中3なし	6日	7日 中学校なし
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	麦ごはん カツカレー フルーツポンチ	ごはん 赤魚の西京焼き 切り干し大根ソース炒め チンゲン菜のスープ	みそラーメン (麺：小1～3：1個、 小4～6、中：2個) バンバンジーサラダ お祝いケーキ(中学校のみ)	ガーリックライス 松風焼き おひたし コンソメスープ
10日 中3なし～3/21	11日	12日	13日	14日 小学校なし
ターメリックライス チリコンカン 目玉焼き風オムレツ キャベツのスープ チョコプリン	ごはん ぶりの照り焼き ホイコーロー 豚汁	わかめごはん 照り焼きチキン にんじんサラダ かぶのすまし汁 ピーチゼリー	ごはん 鶏肉の唐揚げ(小1個、中2個) 枝豆とコーンのカラフル炒め 五目汁 お祝いケーキ(小学校のみ)	キムチチャーハン オムレツ(プレーン) 春雨サラダ コーンの中華スープ
17日 小6なし～3/21	18日	19日	20日	21日
ごはん 銀だらの西京焼き 豆腐ともやしのシャキシャキ炒め チキンブロス ブルーベリーゼリー	米粉パン ミートローフ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	ごはん コーンフレーク焼き 野菜ソテー オニオンスープ みかんゼリー	 春分の日	ごはん ビビンバ(肉・ナムル) 海の野菜スープ 青りんごゼリー
				
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 718 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 25.5 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 891 kcal たんぱく質 36.0 g 脂 質 29.8 g			
				

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。



