

# 5月献立表

令和3年 宮津小学校、栗田小学校、吉津小学校、府中小学校  
宮津中学校、栗田中学校、宮津幼稚園、栗田幼稚園

今月の地元産の食材は…米、サワラ、卵、きゅうり、たまねぎ、しょうが、小松菜、キャベツ、実えんどう、葉ねぎ、たけのこ、みそなど

5月は気温が上がり始める季節です。暑さにも負けない体を作るために、給食をしっかりと食べましょう！

## 端午の節句お祝い献立

6日(木)

丹後のばら寿司  
キャベツのかつお和え  
若竹汁

5月5日の端午の節句のお祝い献立で、丹後のお寿司にしました。甘辛く炒めたサバが美味しいお寿司です。

7日(金)

ごはん  
肉団子のコーン蒸し  
フレンチサラダ  
オニオンスープ

肉団子にコーンをたっぷり入れて作ります。人気メニューです。

10日(月)

ごはん  
ホイコーロー  
海藻サラダ  
中華スープ

中国の四川料理の1つです。豚肉やキャベツなど具たくさん食材を使って作ります。

※5月は給食の日数が多いため、火曜日始まり、月曜日終わりの献立表になっています。

11日(火)

ごはん  
サケのみそマヨネーズ焼き  
白菜のごま和え  
豆腐のすまし汁

サケのみそとマヨネーズのソースを使って焼きます。野菜もたっぷり入ります。

12日(水)

コッペパン  
鶏肉のトマトソースかけ  
ドレッシングサラダ  
きのこじゃがいものスープ

焼いた鶏肉にトマトの酸味と甘みを効かせたソースをかけます。パンにも合います。

13日(木)

キーマカレー  
キャベツの炒め物  
オレンジゼリー

たっぷりのひき肉、玉ねぎ、にんじんなどの野菜が入ったカレーです！

14日(金)

ごはん  
新じゃがのカレーそぼろ煮  
キャベツのおかか和え  
新茶の米粉ケーキ

今が旬の新茶をケーキの生地に練り込みました。ふわっとお茶の香りが広がります。

17日(月)

ビビンバ丼  
もやしの香味和え  
春雨の中華スープ

たっぷりの野菜とお肉を使った食べ応えのあるどんぶりです！

## みやづ食の日

18日(火)

ごはん  
サバの竜田揚げ  
きゅうりのサラダ  
春キャベツのみそ汁

柔らかくて甘い今が旬の春キャベツを使ったみそ汁です！

19日(水)

実えんどうチャーハン  
宮津ねぎのマヨネーズ炒め  
わかめスープ  
オレンジ

今月の食の日の食材は「実えんどう」と「たまご」です！

20日(木)

ごはん  
鶏肉のマーマレード焼き  
野菜のレモン和え  
ミネストローネスープ

マーマレードは柑橘類を皮ごと使ったジャムです。砂糖の代わりに使います。

21日(金)

トマトとじゃがいもの  
ハヤシライス  
もやしの炒め物  
フルーツポンチ

トマトとじゃがいもをたっぷり使ったハヤシライスです！

24日(月)

ごはん  
サクサク鶏のから揚げ  
小松菜のこんぶ和え  
チンゲンサイのスープ

衣にすりおろした玉ねぎを入れることでサクッと仕上がります。人気メニューです！

25日(火)

ごはん  
豚肉と白菜の中華煮  
鉄マンナムル  
ココア豆

大豆にココアをまぶしたデザートです。よく噛んで食べましょう。

26日(水)

ジャージャー麺  
中華スープ  
みかん

中国発祥の麺料理です。麺の上に野菜と肉みそをのせて混ぜて食べます。

27日(木)

ごはん  
サワラの青のりフライ  
きゅうりの甘酢和え  
たまねぎのすまし汁

衣に青のりを入れて揚げました！見た目も香りもよいです！

28日(金)

ごはん  
肉団子のもち米蒸し  
コーンサラダ  
新じゃがのみそ汁

カレー味の肉団子にカレー風味のもち米をつけて蒸しました！

31日(月)

ごはん  
厚揚げのねぎみそ焼き  
のりのりキャベツ  
えのきのすまし汁

キャベツやほうれん草などの野菜をのりとしょうゆで和えたご飯にも合う和え物です！

※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※牛乳は毎日つきます。

# レシピ教えて！の声がありました！

## 『サクサク鶏のから揚げ』（3月11日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

- ・ 鶏肉 200g（50g×4切）
- ・ 食塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・ 三温糖 小さじ1
- ・ 料理酒 小さじ1
- ・ 玉ねぎ 20g（1/4個）
- ・ にんにく 3g
- ・ 小麦粉 20g
- ・ かたくり粉 20g
- ・ 揚げ油 適量

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにくをすりおろす。
  - ② 食塩からにんにくまでを混ぜ、鶏肉を漬けておく。
  - ③ かたくり粉と小麦粉を②につけ、180℃で7分ほど揚げる。（給食ではかたくり粉と米粉を使っています）
- ※下味に粉を少し混ぜると、味がなじみやすくなります。  
※玉ねぎを下味に入れることで、サクサクした食感になります。※にんにくチューブを使っても良いです。



## 『バイクドチーズケーキ』（3月22日のメニュー）

### 【材料（10人分）】

- ・ クリームチーズ 200g
- ・ 上白糖 80g
- ・ 卵 2個
- ・ 生クリーム 160g
- ・ 小麦粉 30g
- ・ レモン 12g

外はふっくら中はしっとりとしていて、子どもたちにも職員にも大好評のメニューでした！

### 【作り方】

- ① クリームチーズを常温に戻しておく。
  - ② ボウルに①と砂糖、卵、生クリームの順に入れて混ぜる。
  - ③ ②にふるった小麦粉を入れて混ぜ、レモン汁を加えてさらに混ぜる。
  - ④ 天板にクッキングシートを引いて、③の生地を流して平らにする。
  - ⑤ 160℃のオーブンで45分焼く。焼いたら粗熱をとり、切り分けて出来上がり。
- ※カップに入れて作ってもできます。

