

6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、トビウオ、サワラ、
ベーコン、卵、きゅうり、モロッコ豆、じゃがい
も、トマト、葉ねぎ、にんにく、しょうが、たま
ねぎ、キャベツ、ピーマンみそなど

海洋高校生がさばいた魚！第一弾

1日(火)
ごはん
鶏肉のマヨネーズ焼き
フレンチサラダ
カレースープ

パン粉の代わりにお
からの粉を使ってヘル
シーに仕上げます。

2日(水)
ごはん
おから入り千草焼き
キャベツときゅうりの和風サラダ
白菜のすまし汁

おからは、食物
繊維や鉄分が
豊富です。

3日(木)
ごはん
トビウオバーグ
ほうれん草のごま和え
春雨スープ

栗田漁業生産組合の漁師さ
んと海洋高校さんに協力し
ていただき、冷凍してい
ない地元の新鮮なトビウオを
入れていただきます。

4日(金)
もぐもぐカリカリ丼
健康サラダ
厚揚げのみそ汁

大豆、さつまいも、
れんこんなどをカリ
カリに揚げて甘辛い
たれをかけます。

7日(月)
ごはん
鶏肉のアップル
ジンジャーソースがけ
野菜のレモン和え
ミネストローネスープ

すりおろしたりんご
としょうがを使った
ソースをかけます。

8日(火)
ごはん
豆腐の真砂揚げ
キャベツのごま和え
わかめのみそ汁

真砂(まさご)とは、
食材を細かくした
料理のことです。

9日(水)
コッペパン
マカロニのオープン焼き
キャベツのシャキシャキマヨサラダ
オニオンスープ

マカロニの他に
豚ミンチ、じゃが
いも、しめじなど
を使います。

10日(木)
ごはん
マーボー春雨
もやしの香味和え
スパイシービーンズ

大豆を油で揚げ、
カレー粉やパプリ
カ粉を使い、彩り
よく仕上げます。

11日(金)
ごはん
サワラの香味焼き
白菜のおひたし
たまねぎのすまし汁

ねぎやしょうが、
ごまなどを使っ
て仕上げます。

14日(月)
ごはん
鶏肉のごまだれ焼き
キャベツの塩昆布和え
たまねぎのみそ汁

甘辛いごまだれに鶏肉
を漬けてから、オ
ープンで焼きます。

15日(火)
豚肉とひじきのピリ辛丼
トマトの和風サラダ
うすくず汁

鉄分が豊富なひ
じきを使ったど
んぶりです。

16日(水)
ごはん
チキンカツ
豆乳みそドレッシングサラダ
コンソメスープ

パン粉の代わりに乾
燥おからや大豆フレ
ークを使います。

17日(木)
ごはん
サワラのみそマヨネーズ焼き
小松菜のいそ和え
豆腐のすまし汁

サワラの上にみそ
マヨネーズで和え
た野菜をのせます。

みやづ食の日
18日(金)
ごはん
新じゃがとモロッコ豆のそぼろ煮
ほうれん草とひじきの炒め物
さくらんぼ

今月のみやづ食の日の
食材は「新じゃが」と
「モロッコ豆」です！

防災給食

21日(月)
ごはん
厚揚げのトマトソースがけ
わかめのサラダ
沢煮椀

たくさんの千切り
野菜と豚肉をつか
ったすまし汁です。

22日(火)
救給カレー
ジャーマンポテト
白菜のスープ
オレンジ

温めなくてもそのま
ま食べられるレトル
トパウチのカレーで
す。

23日(水)
とうもろこしとサケのピラフ
まめまめドレッシングサラダ
野菜スープ

とうもろこしと
サケを使い彩り
よく仕上げます。

24日(木)
ごはん
サバの塩焼き
きゅうりの酢の物
新じゃがのみそ汁

サバの脂には DHA が
含まれており、血液をサラ
サラにする働きがあ
ると言われています。

25日(金)
トマトと大豆のキーマカレー
ドレッシングサラダ
米粉のオレンジケーキ

具材をみじん切
りにしたカレー
をキーマカレー
と言います。

28日(月)
ごはん
鶏肉のレモン風味焼き
小松菜のおかか和え
大根のみそ汁

レモンにはビタミン
Cが豊富です。パセリ
も使って仕上げます。

29日(火)
ごはん
チンジャオロース
中華スープ
みかんゼリー

海藻が原料の
アガーを使っ
て作ります。

30日(水)
ごはん
豚肉とキャベツのさっぱり炒め
のっぺい汁
水無月

1年の残り半分の無
病息災を祈念して食
べる風習がありま
す。手作りです！

6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上で
とても大切なことです。自分の口の中を鏡で見
てみましょう。気になるところはありますか？
この1週間をきっかけにして、家族で健
康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



レシピ教えて！の声がありました

『みかんゼリー』(4月12日のメニュー)

【材料(10個)】

- ・砂糖 40g
- ・アガー 7g
- ・水 80cc
- ・みかんジュース 250cc
- ・カップ 10個



【作り方】

- ① 砂糖とアガーをよく混ぜ合わせ、水と一緒に加熱し、よく溶かし、火を止める。
- ② みかんジュースを加え、カップに注ぎ、冷蔵庫で2～3時間冷やせば出来上がり。

『ペンネのトマト煮』(4月21日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉こま 40g
- ・にんにく 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・炒め油 小さじ1弱
- ・たまねぎ 1個半
- ・しめじ 80g
- ・トマト缶 100g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・コンソメ 6g
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・ペンネ 100g
- ・パセリ 少々



【作り方】

- ① 鍋に油、にんにく、鶏肉を炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ② たまねぎ、しめじを加え、トマト缶、調味料で味付けをする。
- ③ ペンネを茹で、②に入れ、最後にパセリを入れて仕上げる。