

# 2月献立表

令和3年度 〇〇〇学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、サワラ、アカモク、ちくわ、かまぼこ、へしこ、ベーコン、はくさい、大根、キャベツ、葉ねぎ、しょうが、春菊、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、さといも、みかん、清見オレンジ、デコボン、オリーブオイル、酢、みそなど

※火曜日始まり、月曜日終わりの献立表になっています。

節分には邪気を払い、幸福でいられるようにと願い、イワシや豆を食べる風習があります。

## 節分献立

3日(木)

ごはん  
イワシのごまフライ  
白菜の塩昆布和え  
**宮津ぎゅっと汁**  
福豆

吉津小の6年生が考えたメニューです。宮津の食材がたっぷりつまったみそ汁です！

4日(金)

ごはん  
**鶏肉のごまだれ焼き**  
もやしの香味和え  
中華スープ

にんにくやししょうが、調味料に漬けて込み焼きしました。

7日(月)

**世屋みそポークシチュー**  
キャベツ炒め  
りんご

宮津小の6年2組が考えたメニューです。隠し味に世屋みそを使っています！

1日(火)

ごはん  
大根と豚肉のピリ辛煮  
キャベツのサラダ  
**大豆のコンソメパンチ**

カリカリに揚げたコンソメ味の大豆です。

2日(水)

**サバの幸せ丼**  
もやしのナムル  
鶏肉と白菜のスープ

養老小の6年生が考えたメニューです。サバや卵などが入ったボリューム満点の丼です！

8日(火)

ごはん  
サバの塩焼き  
**じゃがいものきんぴら**  
油揚げのすまし汁

じゃがいもなどの具材を細切りにして、甘辛く味つけします！

## 私立入試応援献立

9日(水)

コッペパン  
**チキン勝つ**  
れんこんのシャキシャキマヨサラダ  
コンソメスープ

私立入試応援献立です！受験に「勝つ」とカツをかけました。

10日(木)

ごはん  
すき焼き風煮  
**いろとりどりの宮津いため**  
みかんゼリー

府中小6年生が考えたメニューです！いろとりどりの野菜炒めです！

11日(金)

建国記念の日

14日(月)

ごはん  
おから入り千草焼き  
**のりのりほうれん草**  
白菜のうすくず汁

人気ののりのりシリーズです♪ご飯にもよく合うメニューです！

## 前期入試応援献立

15日(火)

ごはん  
**サワラの西京焼き**  
大豆とほうれん草の炒め物  
玉ねぎのすまし汁  
いよかん

前期入試応援献立です。「西京」を「最強」とかけて受験生を応援します♪

16日(水)

**宮津いっぱい絶品！  
あかもくうどん**  
鶏天  
白菜のマヨネーズ炒め

栗田小の6年生が考えたメニューです。うどんに合わせて鶏天をつけました！

17日(木)

ごはん  
ポークチャップ  
フレンチサラダ  
じゃがいもとキャベツのコンソメ煮

ホクホクのじゃがいもがたっぷり入った体温まる煮物です！

18日(金)

**宮津の魚たっぷり  
炊き込みごはん**  
**オリーブかおる  
鶏肉の世屋みそ焼き**  
めっちゃサッパリ  
かいそう酢の物  
体も心もホットすまし汁

日置小の6年生が考えた『うみや〜津 定食』です。宮津の海を感じられるメニューです！

21日(月)

カレーライス  
大根のソテー  
清見オレンジの  
バナナ米粉ケーキ

日置小の6年生が考えたケーキです！

22日(火)

ごはん  
厚揚げの甘酢あんかけ  
白菜のおひたし  
**宮津ぼかぼか豚汁**

宮津小の6年1組が考えたメニューです。具たくさん豚汁です！

23日(水)

天皇誕生日

24日(木)

ごはん  
**大根のごま煮**  
切干大根の中華炒め  
みかん

たっぷりの大根を使ったごま香る煮物です！

25日(金)

ごはん  
**サワラの  
みそマヨネーズ焼き**  
ドレッシングサラダ  
ミネストローネ

サワラの上のみそマヨネーズで和えた野菜をのせます。

28日(月)

ごはん  
**八宝菜**  
春雨の炒め物  
由良デコボン

豚肉や玉ねぎ、白菜、にんじんを使った八宝菜です。

※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。

## 『鶏肉ときのこのスープスパゲッティ』（12月1日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

- ・ スパゲッティ 200g
- ・ オリーブ油 小さじ1強
- ・ 鶏もも肉 140g
- ・ にんにく 2g
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ バター 10g
- ・ たまねぎ 中1個
- ・ にんじん 中1/2本
- ・ ぶなしめじ 40g
- ・ 米粉（小麦粉） 10g
- ・ 牛乳 240g
- ・ 生クリーム 20g
- ・ コンソメ 10g
- ・ パセリ 適量



### 【作り方】

- ① スパゲッティを茹で、オリーブ油と和えておく。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しめじは小房、パセリはみじん切りにする。
- ③ 鶏もも肉からバターまでで炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじを加える。
- ④ 調味料・牛乳を入れ、味を調える。
- ⑤ 最後にパセリと生クリームを入れ、パスタにかけて完成！

## 『ポークストロガノフ』（12月8日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

- ・ 豚肉 140g
- ・ 赤ワイン 4g
- ・ にんにく 2g
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 油 小さじ1
- ・ たまねぎ 中1個
- ・ さつまいも 中1/2本
- ・ にんじん 中1本
- ・ ブロッコリー 40g
- ・ ハヤシルウ 60g
- ・ ウスターソース 小さじ1
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1強
- ・ 生クリーム 大さじ1強  
（豆乳クリーム）



### 【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、さつまいもとにんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房にする。
- ② 豚肉から油までを炒める。
- ③ 火が通ったら、たまねぎ、にんじん、さつまいもの順に加える。
- ④ 適当な水とブロッコリーを入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら調味料と生クリームを入れて完成！