

# 3月献立表

令和3年度 ○○○中学校

今月の地元食材は…米、もち米、赤米、サワラ、サバ、ちくわ、はくさい、キャベツ、葉ねぎ、しょうが、ほうれん草、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、みかん、みそなど

1日(火)

ごはん  
サバのみぞれがけ  
豆乳みそドレッシングサラダ  
白菜のスープ

揚げたサバにだいこんおろしを使ったソースをかけます！

2日(水)

コッペパン  
手作りソーセージ  
大根のシャキシャキマヨサラダ  
コンソメスープ

給食室で一から作ります！パンにはさんでも美味しいです！

桃の節句

3日(木)

ひな寿司  
キャベツのごま和え  
花ふのすまし汁

ひな祭り献立です！たまごやサケフレークを使って彩りよく作ります！

4日(金)

世屋みそコーンラーメン  
ブロッコリー炒め  
清見オレンジ

豚肉やもやし、にんじん、とうもろこしなどの具材と世屋みそを使った人気のラーメンです！

中期入試応援献立

7日(月)

ごはん  
クリスピー勝つ  
小松菜の和風サラダ  
けんちん汁

コーンフレークを衣に使ったクリスピーカツ(勝つ)で受験を応援します。

8日(火)

ごはん  
サワラの南蛮漬け  
ほうれん草のおひたし  
じゃがいものみそ汁

玉ねぎ、にんじん、水菜などの野菜を使ったソースを魚にかけます！

9日(水)

中華おこわ  
切干大根の酢の物  
あったかスープ  
米粉のチョコケーキ

新メニューです♪豚肉やにんじん、たけのこなどの具材ともち米を使っています。

10日(木)

赤米ごはん  
鶏肉のカレー焼き  
小松菜のごま和え  
沢煮椀

千切りにした大根やにんじん、豚肉などが入った具だくさんな汁です！

11日(金)

スタミナチャーハン  
鶏のから揚げ  
のりのりほうれん草

中学3年生最後の給食です！チャーハンとから揚げの人気メニューです！

14日(月)

ごはん  
ちくわのいそべ揚げ  
きゅうりの酢の物  
豆腐のすまし汁

宮津の黒ちくわを使います♪衣にあおのりを混ぜてちくわを揚げます！

15日(火)

ごはん  
マーボー豆腐  
もやしのナムル  
ココア豆

大豆に水あめとココアをまぶしたデザートです！

16日(水)

肉みそひじき丼  
キャベツの香味和え  
中華スープ

ひき肉とたっぷりの野菜に、みそで味をつけてご飯にかけます。新メニューです！

17日(木)

ごはん  
ガルバングリッツのナゲット  
小松菜のサラダ  
大根のみそ汁

ガルバングリッツはひよこ豆のことです。ひき肉や豆腐と一緒にナゲットにします♪新メニューです！

18日(金)

ごはん  
たまねぎと芋の甘辛煮  
切干大根の中華炒め  
手作りカレー肉まん

給食室で肉まんも一から手作りで。お楽しみに！！

22日(火)

ターメリックライスの  
ドライカレー  
ドレッシングサラダ  
バイクドチーズケーキ

チーズケーキを手作りします。クリームチーズや生クリーム、卵を使って本格的に仕上げます。ドライカレーは新メニューです♪

23日(水)

ごはん  
鶏肉のバジル焼き  
ほうれん草の和風サラダ  
オニオンスープ

にんにくとバジル、調味料に漬け込んで焼いたメニューです！

今月で今年度の給食が終わります。1年間の給食はどうでしたか？4月からは学年が上がり、給食も少し量が増えます。

しっかり食べて元気で強い体を作りましょう！春休みも朝昼

晩の食事を大切にしてください。

※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。

## 『開運おみくじ焼きコロッケ』（1月18日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

- 合い挽きミンチ 100g
- しょうが 1g
- にんにく 1g
- 清酒 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 玉ねぎ 1/2個
- 干ひじき 2g
- 濃口醤油 大さじ1/2
- なたね油 小さじ1
- じゃがいも 中2個
- マヨネーズ 25g
- パン粉 20g
- 紙カップ 4個

### 具材

- ウィナー
- コーンマヨ
- 金時豆

### 【作り方】

- ① しょうが、にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいもは4等分程度にする。ひじきはしょうゆにつけておく。
- ② 合い挽きミンチからひじきまでを炒める。じゃがいもは別でゆでてつぶしておく。
- ③ ②のタネとじゃがいもを混ぜ、真ん中に具材を入れ、小判型にする。
- ④ ③にマヨネーズをつけ、パン粉をかける。紙カップに入れ、180℃のオーブンで10分焼く。



## 『ジューシー』（1月28日のメニュー）～沖縄県の郷土料理～

### 【材料（4人分）】

- 精白米 2合
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- 食塩 1g
- 豚ばら肉 100g
- 干しいたけ 3g
- にんじん 1/3本
- 干ひじき 2g
- なたね油 小さじ1
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- 清酒 小さじ1
- 本みりん 小さじ1

### 【作り方】

- ① 豚ばら肉は1.5cm角、にんじんは干切り、干しいたけ、干ひじきは戻しておく。
- ② 精白米～食塩まででご飯を炊く。
- ③ 豚ばら肉～みりんまでで炒める。
- ④ ご飯が炊きあがったら③の具材を入れて混ぜる。

