

4月献立表

令和4年度 ○○小学校

今月の地元食材は…米、サワラ、煮干し、にんじん、ほうれん草、小松菜、葉ねぎ、玉ねぎ、しょうが、ベーコン、ハム、みそなど

ご入学、進級おめでとうございます。今年度も栄養バランスを考えた安心・安全な給食を提供していきます。

6日(水)

始業式

7日(木)

入学式

8日(金)

ごはん
鶏肉の香味焼き
ごまドレッシングサラダ
貝たくさんみそ汁

にんにくやパセリを使って仕上げます。

11日(月)

チキンライス

キャベツのシャキシャキマヨサラダ
じゃがいものスープ

にんじん、とうもろこし、グリーンピースなどが入り、彩りがよいチキンライスです。

12日(火)

ほうれん草と大豆のキーマカレー

フレンチサラダ
米粉のオレンジケーキ

鉄分たっぷりのほうれん草を使ったカレーです。

13日(水)

ごはん

マーボー豆腐
もやしのナムル
じゃがチップス

じゃがいもを薄く切り、油で揚げてパリッと仕上げます。

14日(木)

ごはん

揚げだし豆腐のそぼろあんかけ
キャベツのおひたし
中華スープ

揚げだし豆腐にたっぷりのそぼろあんをかけた人気メニューです。

15日(金)

ハヤシライス

キャベツ炒め
オレンジゼリー

豚肉、たまねぎ、にんじんなどの具材が入ったハヤシライスです。

18日(月)

ごはん

肉団子のコーン蒸し
キャベツときゅうりのサラダ
オニオンスープ

スイートコーンをたっぷり使った甘味のある肉団子です。

19日(火)

ごはん

チキンカツ
豆乳みそドレッシングサラダ
厚揚げのみそ汁

おからの粉を使ってヘルシーに仕上げました。

20日(水)

コッペパン

フルーツクリーム
キャベツとコーンのソテー
ミネストローネスープ

フルーツとホイップクリームを和えたメニューです。パンにはさんで食べても美味しいです♪

21日(木)

ごはん

サバのみそ煮
きゅうりの酢の物
豆腐のすまし汁

サバの身が柔らかく、みその味がしっかりと、しみ込んでいます。

22日(金)

ごはん

肉じゃが
小松菜のごま和え
米粉のチョコケーキ

卵、乳、小麦不使用の米粉のチョコケーキです。

25日(月)

焼き豚チャーハン

海藻サラダ
春雨スープ

焼き豚が食欲をそそる一品です。

26日(火)

ごはん

鶏肉のマーマレード焼き
野菜のレモン和え
コンソメスープ

鶏肉にマーマレードやしょうゆを漬けてオーブンで焼きます。

27日(水)

ごはん

サワラのごまフライ
のりのりほうれん草
春キャベツのみそ汁

白ごま、黒ごま、乾燥おからなどをつけて油で揚げます。

28日(木)

ごはん

鶏のつくね焼き
小松菜のごま酢和え
いさざのすまし汁

いさざは丹後に春を告げる魚と言われていいます。高級魚です。

29日(金)

昭和の日

※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日宮津市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

『サバのみぞれがけ』(3月1日のメニュー)

【材料 (5人分)】

- ・サバ切り身 5切
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量

- ・だいこん 80g
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・みりん 小さじ1
- ・片栗粉 少々

豆乳みそドレッシングサラダ

牛乳

サバのみぞれがけ

ごはん

白菜スープ

【作り方】

- ①サバに塩、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②だいこんはすりおろして、濃口醤油、砂糖、みりんを炊き、最後に片栗粉でとろみをつける。
- ③①に②をかける。

『手作りソーセージ』(3月2日のメニュー)

【材料 (5人分)】

- ・豚ミンチ 250g
- ・にんにく 少々
- ・たまねぎ 10g
- ・豆乳(牛乳) 40cc
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・オールスパイス 少々
- ・セイジ 少々
- ・乾燥バジル 少々
- ・クッキングシート 5枚

- ・ケチャップ 適量
- ・マスタード 適量

大根のシャキシャキマヨサラダ

牛乳

手作りソーセージ

コッペパン

コンソメスープ

【作り方】

- ①にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- ②豚ミンチから乾燥バジルまでを全て混ぜ合わせて、棒状にする。
- ③②をクッキングシートで包み、200℃のオーブンで20分程焼く。
- ④ケチャップやマスタードをかけて出来上がり。