

# 2月献立表

今月の地元食材は…米、サワラ、アカモク、ベーコン、ハム、ウィンナー、はくさい、オイルサーディン、大根、かぶ、葉ねぎ、白ねぎ、ほうれん草、しょうが、さつまいも、さといも、みかん、いちご、デコポン、オリーブオイル、みそなど

令和4年度 ○○○学校(幼稚園)

水曜日始まり、火曜日終わりの献立表になっています。

今年度の「食育リーフレット(必要なエネルギーを求めてみよう)」について、18歳以上の望ましい体重の計算式が**体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**となっていました、正しくは**身長(m)×身長(m)×22**となります。大変失礼いたしました。訂正させていただきます。

## 節分献立

3日(金)

ごはん  
イワシのごまフライ  
白菜の甘酢和え  
油揚げのみそ汁  
福豆

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。

6日(月)

ごはん  
厚揚げのピザソース焼き  
大根サラダ  
さつまいものスープ

厚揚げに手作りのピザソースと植物性チーズをかけました。

7日(火)

もりもり切干大根入り豚丼  
キャベツの塩昆布和え  
根菜ごま汁

豚肉やにんじん、切干大根、ひじきなど具だくさん丼ぶりです。

1日(水)

ごはん  
鶏肉のごまだれ焼き  
大根の和風サラダ  
中華スープ

にんにくやしょうが、調味料に漬け込み焼きしました。

2日(木)

ごはん  
大根と豚肉のピリ辛煮  
宮津がいっぱい野菜炒め  
ぶどうゼリー

栗田小の6年生が考えたメニューです。ベーコンやツナ、キャベツが入って具だくさんです。

8日(水)

コッペパン  
タンドリーチキン  
栄養たっぷりサラダ  
じゃがいものスープ

宮津小の6年3組が考えたメニューです。丹後フーズさんのハムを使います。

## 私立入試応援献立

9日(木)

ごはん いよかん  
サワラの西京焼き  
ほうれんそうとひじきの炒め物  
えのきのすまし汁

私立入試応援献立です。「西京」と「最強」、「いよかん」と「いい予感」をかけて受験生を応援します!

10日(金)

ごはん  
すき焼き風煮  
切干大根の酢の物  
ココア豆

大豆をじっくり焼いて水あめとココアをまぶします。

13日(月)

ごはん  
ひじきのすごもり卵  
のりのりほうれん草  
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!

14日(火)

焼き豚チャーハン  
さっぱり宮津の春菊ナムル  
鶏肉と春雨のスープ

府中小の6年生が考えたメニューです。旬の春菊を使います。

## 前期入試応援献立

15日(水)

ごはん  
みそカツ  
キャベツのおかか和え  
大根の鍋風スープ

前期入試応援献立です! 受験に「勝つ」とカツをかけました。

16日(木)

ごはん  
サバの塩焼き  
じゃがいものきんぴら  
宮津探光みそ汁

吉津小の6年生が考えたメニューです。アカモクが入ったみそ汁です。

## 食べようコンテスト最優秀献立

17日(金)

炒-プ 香る炒-ゲイのピラ  
チーズとろける世屋  
みそスグラタン  
宮津広がる彩りサラダ  
野菜たっぷり  
みやストローネ

日置小の6年生が考えた『宮津のあんばよ〜ランチ』です。宮津の食材がたっぷり入ります。

20日(月)

冬野菜カレー  
キャベツのさっぱり炒め  
915のサイダーゼリー

日置小の6年生が考えたメニューです。「915」はキウイといちごをかけた名前になっています。

21日(火)

ごはん  
カマスの青のりフライ  
白菜のごま和え  
わかめスープ

衣に青のりを混ぜてカマスをカラッと揚げました。

22日(水)

ぜっぴん宮津名物  
カレーラーメン  
世界に届け!  
宮津ジャーマンポテト  
みかん

宮津小6年1組(5-4)と養老小の6年生(ジャーマンポテト)が考えたメニューです。

23日(木)

## 天皇誕生日

24日(金)

ごはん  
鶏肉のマヨネーズ焼き  
ドレッシングサラダ  
宮津が詰まった  
温かいコンソメスープ

宮津小6年2組が考えたメニューです。宮津産の野菜がたっぷり入ります。

27日(月)

ごはん  
大根のごま煮  
春雨の炒め物  
由良みかん

たっぷりの大根を使ったごま香る煮物です!

28日(火)

ごはん  
ポークチャップ  
フレンチサラダ  
大豆と芋のスープ

白菜や大根、ほうれん草など冬が旬の野菜を使っています。

※食材の都合で献立を変更することがあります。

※2月のお米は、宮津産のコシヒカリの他に、京都府が開発した「京式部」というお米を使います。※牛乳は毎日つきます。

# レシピ教えて！の声がありました。

## 『大根の鍋風スープ』（12月1日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

- ・ 豚肉 40g
- ・ しょうが（チューブ） 2cm
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 炒め油 少々
- ・ にんじん 小1/2本
- ・ 大根 1/4本
- ・ 白菜 100g
- ・ はるさめ（乾） 8g
- ・ ねぎ 20g
- ・ かつおこんぶだし 適量
- ・ こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・ うすくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・ 食塩 少々
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ かたくり粉 5g



### 【作り方】

- ① にんじん、大根はいちょう切り、白菜はスライス、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油、豚肉、しょうが、酒を入れて炒め、火が通ったらにんじん、大根、白菜を入れる。
- ③ だしと春雨、調味料を入れて味をつける。最後にねぎを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 『鶏肉と白菜のクリームシチュー』（12月14日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

- ・ 鶏もも肉 140g
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 油 小さじ1
- ・ たまねぎ 中1個
- ・ にんじん 中1本
- ・ さつまいも 中1/2本
- ・ かぶ 中1/2個
- ・ はくさい 1/6個
- ・ ブロッコリー 40g
- ・ 牛乳(または豆乳) 140g
- ・ 水 適量
- ・ コンソメ 1g
- ・ シチュールウ 4人分



### 【作り方】

- ① たまねぎはスライス、にんじん、さつまいも、かぶはいちょう切り、はくさいはぶつ切り、ブロッコリーは小房にする。
- ② 鍋に油、鶏肉、塩こしょうを入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、たまねぎ、にんじん、さつまいも、はくさいの順に加える。
- ④ 水と牛乳、ブロッコリーを入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったらコンソメとシチュールウを入れて完成！