

4月献立表

令和5年度〇〇小学校

今月の地元食材は…米、カマス、煮干し、いさざ、黒竹輪、ベーコン、だいこん、葉ねぎ、玉ねぎ、しょうが、さつまいも、みそなど

ご入学、ご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(木)

始業式

7日(金)

入学式

10日(月)

ごはん
サクサク鶏のから揚げ
キャベツのごま和え
じゃがいものみそ汁

衣にすりおろした玉ねぎを入れることによってサクサクになります。

11日(火)

チキンライス
フレンチサラダ
具沢山コンソメスープ

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(水)

ほうれん草と大豆のキーマカレー
キャベツのさっぱり炒め
ぶどうゼリー

鉄分たっぷりのほうれん草を使ったカレーです。

13日(木)

ごはん
鶏のつくね焼き
キャベツときよりの和風サラダ
中華スープ

タネに玉ねぎやにんじん、ごぼう、ねぎが入っています。

14日(金)

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。

17日(月)

ハヤシライス
キャベツのコンソメ炒め
オレンジゼリー

玉ねぎやにんじん、じゃがいもが入ったハヤシライスです。

18日(火)

ごはん
肉じゃが
ほうれん草のおひたし
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。人気メニューです。

19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
パンネのトマト煮

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♪

20日(木)

ごはん
サケのみそマヨネーズ焼き
切干大根の酢の物
さつまいものスープ

野菜、みそ、マヨネーズを合わせた具をサケにのせて焼きます。

21日(金)

焼き豚チャーハン
まめまめ
ドレッシングサラダ
春雨スープ

焼き豚が食欲をそそる一品です。

24日(月)

ごはん
鶏肉のマーマレード焼き
野菜のレモン和え
オニオンスープ

鶏肉をマーマレードとしょうゆに漬けて焼きます。

25日(火)

ごはん
黒竹輪とよもぎのかき揚げ
ごまドレッシングサラダ
春キャベツのみそ汁

宮津の黒竹輪と旬のよもぎを使ったかき揚げです。

26日(水)

ごはん
カマスのごまフライ
のりのりほうれん草
豆腐のすまし汁

白ごま、黒ごま、乾燥おからなどをつけて油で揚げます。

27日(木)

ごはん
八宝菜
春雨の炒め物
セミノール

みかんに似たかんきつ系の果物です。シューシーで食べやすいです。

28日(金)

ごはん
揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ
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ます。

※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

『みそカツ』(2月15日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・鶏モモ肉(50g) 4切
- ・にんにく 少々
- ・酒 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・小麦粉(米粉) 15g
- ・水 20g
- ・パン粉 20g
- ・揚げ油 適量
- ・みそ 大さじ1/2
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・トマトケチャップ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・水 25g
- ・すりごま 8g



【作り方】

- ① 鶏肉をにんにく、酒、塩こしょうで下味をつける。小麦粉と水を合わせておく。
- ② 鶏肉に小麦粉、パン粉をつけて揚げる。
- ③ みそ～すりごままででソースを作り、鶏肉にかけて完成。

『ぜっぴん宮津名物カレーラーメン』(2月22日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・中華麺 4人分
- ・豚肉 120g
- ・塩こしょう 少々
- ・カレー粉 1g
- ・なたね油 小さじ1/2
- ・にんじん 50g
- ・玉ねぎ 100g
- ・キャベツ 60g
- ・とうもろこし 20g
- ・きくらげ(乾) 4g
- ・水 1L
- ・カレールウ 30g
- ・中華スープの素 大さじ1弱
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・ねぎ 20g

宮津を食べようコンテストで宮津小学校の6年生が考えたメニューです♪



【作り方】

- ① にんじんは3mmのいちよう切り、玉ねぎ、キャベツはスライス、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油をひき、豚肉、塩こしょう、カレー粉、ねぎ以外の野菜を炒める。炒まったら水、きくらげを入れる。
- ③ ②に調味料、麺、ねぎを入れて仕上げる。