

# 5月献立表

令和5年度 OO学校(幼稚園)

今月の地元産の食材は…米、カマス、イワシ、かまぼこ、煮干し、ベーコン、卵、きゅうり、たまねぎ、しょうが、だいこん、実えんどう、葉ねぎ、たけのこ、みそなど

たんご  
**端午の節句**

**1日(月)**  
ごはん  
豚肉と初夏野菜の揚げびたし  
バンサンスー  
豆腐のみそ汁

豚肉と初夏野菜の揚げびたし、バンサンスーともに新メニューです！

**2日(火)**  
丹後のばら寿司  
キャベツの  
かつお(勝男)和え  
さつき汁

5月5日の端午の節句のお祝い献立です。甘辛く炒めたサバが美味しい丹後のばら寿司を召し上がれ。

**5月は気温が上がり始める季節です。  
暑さにも負けない体を作るために、給食をしっかりと食べましょう！**

**8日(月)**  
ごはん  
新じゃがのカレーそぼろ煮  
チャプチェ  
果物(オレンジ)

ほくほくの新じゃがと、鶏ミンチと一緒に煮て、カレー味にします。

**9日(火)**  
シャキシャキそぼろ丼  
海藻サラダ  
中華スープ

切干大根やたっぷりの野菜とミンチ肉を使った食べ応えのあるどんぶりです！

**10日(水)**  
コッペパン  
ポークブラウンシチュー  
キャベツとみかんのサラダ  
きなこ豆

シチューはそのまま食べても、パンにつけて食べてもおいしいです。

**11日(木)**  
ごはん  
ガルバングリッツの焼きコロッケ  
ツナサラダ  
カレースープ

ガルバングリッツはひよこ豆のミンチのことです。栄養満点のこの食材を使ったコロッケは新メニューです！

**12日(金)**  
ごはん  
カマスの新茶フライ  
小松菜のゆかり和え  
わかめのみそ汁

春が旬のカマスに、刻んだ新茶を混ぜた衣をつけて揚げます。

**15日(月)**  
ごはん  
玉ねぎと芋の甘辛煮  
キャベツの和風サラダ  
米粉の抹茶ケーキ

抹茶をケーキの生地に練り込みました。ふわっと抹茶の香りが広がります。

**16日(火)**  
ごはん  
油淋鶏  
きゅうりのこんぶ和え  
チンゲン菜のスープ

揚げた鶏肉に刻んだねぎとしょうゆベースのたれをかけた中華料理です。新メニュー！

**17日(水)**  
ミートスパゲッティ  
大豆とほうれん草の炒め物  
フルーツポンチ

人気のミートスパゲッティを1から手作りします。

**18日(木)**  
ごはん  
サバのカレー焼き  
春大根の甘酢和え  
えのきのすまし汁

脂ののったサバにカレーで味付けをして焼きます。新メニューです。

**みやづ食の日**

**19日(金)**  
ごはん  
実えんどうとかまぼこのかき揚げ  
きゅうりのナムル  
豚汁

今月の食の日の食材は「実えんどう」と「かまぼこ」です！新メニューのかき揚げにご期待ください。

**22日(月)**  
ごはん  
肉豆腐  
ほうれん草の炒め物  
果物(宇和ゴールド)

黄色い皮と果肉から、和製グレープフルーツと呼ばれています。

**23日(火)**  
ごはん  
肉団子のコーン蒸し  
豆乳みそドレッシングサラダ  
コンソメスープ

コーンたっぷりのハンバーグで、人気メニューの1つです。

**24日(水)**  
ごはん  
鶏肉と大豆のチリソース  
切干大根の和風サラダ  
新たまねぎのスープ

鶏肉、大豆、さやいんげんを使います。新メニューです。

**25日(木)**  
ごはん  
イワシのピザソース焼き  
コーンサラダ  
春大根のみそ汁

植物性チーズを使ったピザソース焼きです。

**26日(金)**  
キーマカレー  
ベーコンとキャベツのソテー  
マスカットゼリー

新メニューのマスカットジュースを使ったゼリーです。

**29日(月)**  
ごはん 厚揚げのねぎみそ焼き  
のりのりキャベツ わかめのみそ汁

**30日(火)**  
ごはん トビウオの甘酢漬  
きゅうりのごま和え 豆腐のスープ

**31日(水)**  
ごはん じゃがマーボー  
キャベツの酢の物 スパイシービーンズ

※食材の都合で献立を変更することがあります。※牛乳は毎日つきます。※お米は毎日宮津市産のコシヒカリを使っています。

# レシピ教えて！の声がありました

## 『手作りソーセージ』(3月1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



### 【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。
- ③ ②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。

## 『ピンクグレープフルーツゼリー(新メニュー)』(3月9日のメニュー)

### 【材料(10人分)】

・アガー	7g
・上白糖	40g
・水	80cc
・ピンクグレープフルーツジュース	100cc
・サイダー	150cc
・カップ	10個



### 【作り方】

- ① アガーと上白糖をよく混ぜる。
- ② 水を加えて加熱し、アガーと上白糖をよく溶かす。
- ③ ピンクグレープフルーツジュースとサイダーを泡が立たないようにそっと入れて、火を止める。
- ④ カップに移し、冷蔵庫で冷やし固める。