

2月献立表

令和5年度 OO学校(幼稚園)

節分献立

今月の地元食材は…米、赤米、サワラ、カマス、アカモク、かまぼこ、ちりめんじゃこ、煮干、ベーコン、はくさい、大根、葉ねぎ、ほうれん草、しょうが、さつまいも、さといも、ポンカン、オリーブオイル、オリーブの葉、みそなど

私立入試応援献立

1日(木)
ごはん
深緑の橋立・鶏の照り焼き
大根の和風サラダ
わかめのすまし汁

2日(金)
ごはん 福豆
イワシのごまフライ
白菜の甘酢和え
油揚げのみそ汁

7日(水)
ごはん
タンドリーチキン
さつまいもサラダ
白菜のスープ

8日(木)
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

9日(金)
ごはん
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
いよかん

宮津小6年2組が考えました。

5日(月)

ごはん
大根と豚肉のピリ辛煮
小松菜の炒め物
由良ポンカン

6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

豆乳ヨーグルトやケチャップ、カレー粉などの調味料に漬けて焼きます。

豚肉やにんじん、切干大根、ひじきなど具たくさん丼ぶりです。

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!

旬の大根をたっぷり使ったメニューです。ピリ辛で体が温まります♪

旬の冬野菜がたくさん入ったサッパリしたサラダです!

前期入試応援献立

12日(月)

振替休日

13日(火)

ごはん
大根のごま煮
春雨の炒め物
天橋立銀世界ケーキ

14日(水)

コッペパン
みそカツ
キャベツのおかか和え
大根の鍋風スープ

15日(木)

ごはん
厚揚げのねぎみそ焼き
じゃがいものきんぴら
海の幸畑の幸いっぱい
心も体もほかほか宮汁

食べようコンテスト最優秀献立

16日(金)

ようけ宮津が入ったわやくチャーハン
しゃってもうまい!! サワラの世屋みそ漬焼き
しょくよくそぞる!! 宮津炒め
ずっとあきない!! 宮津だんの中華スープ

宮津小の6年3組が考えたケーキです。天橋立に雪が降った様子を表現しています。

前期入試応援献立です! 受験に「勝つ」とカツをかけました。

府中小の6年生が考えたお汁です。宮津の旬の野菜やかまぼこ、ちりめんじゃこなどが入っています。

宮津小の6年生が考えた「いっぺん食べたら忘れられん! 宮津絶品ランチ」です。宮津の魅力たっぷりの献立です。

19日(月)

振替休業日

20日(火)

ごはん
すきやき風煮
切干大根の
ポン酢炒め
うみを感じる宮ゼリー

21日(水)

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

22日(木)

北海道産ホタテ
たっぷりカレー
キャベツの
コンソメ炒め
フルーツポンチ

23日(金)

天皇誕生日

宮津小の6年生が考えたゼリーです。海を表現したブルーハワイのシロップが入ったゼリーです。

衣に青のりを混ぜてカマスをカラッと揚げました。

北海道産のホタテをたっぷり使ったカレーです。社会情勢の変化により余った輸出用のホタテを無償提供していただけることになりました。食べることで、生産者さんを応援します。

26日(月)

宮津ホックホック
ちゃんぼん

ほくほくシューシー
おいしさ満点ジャーマンポテト

みかん

宮津小6年1組(ちゃんぼん)と栗田小の6年生(ジャーマンポテト)が考えたメニューです。

27日(火)

ごはん
鶏肉のマヨネーズ焼き
ドレッシングサラダ
体温まるほかほかみそ汁

28日(水)

お日さま照らす
みやっピラフ
小松菜のゆかり和え
鶏肉と春雨のスープ

29日(木)

ごはん
サバの塩焼き
大根サラダ
さつまいものスープ

養老小の6年生が考えたみそ汁です。宮津産の野菜やみそを使います。

日置小の6年生が考えたピラフです。赤米も入れた彩りもよいピラフです。

旬のさつまいもが入った体が温まるスープです。

今月は宮津市の小学校6年生が考えた「宮津を食べようコンテスト」のメニューがあります。

宮津の旬の野菜や特産品を使った魅力あるメニューです。味わっていただきましょう。

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

レシピ教えて！の声がありました。

『宮津カレーラーメン』（12月6日のメニュー）

【材料（4人分）】

- 中華麺 4玉
- 豚肉 240g
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- カレー粉 2g
- にんじん 80g
- 玉葱 200g
- キャベツ 120g
- なたね油 小さじ1
- 水 1.3L
- とうもろこし 40g
- きくらげ（乾） 10g
- カレールウ 60g
- 中華スープの素 大さじ1強
- こいくちしょうゆ 大さじ1強
- ごま油 小さじ1
- 葉ねぎ 40g



宮津のカレー焼きそばをアレンジして、カレーラーメンにしました。お肉や野菜がたっぷりです。

【作り方】

- 玉葱、キャベツはスライス、にんじんは3mmのいちちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋に油をひいて豚肉、塩こしょう、カレー粉を入れて炒める。にんじん、玉葱、キャベツも入れる。
- ②に水を入れ、とうもろこし、きくらげ、調味料を入れる。最後にごま油とねぎを入れて少し煮立たせる。
- 別ゆでした麺を③に入れ、丼ぶりに盛り付けたら完成！

『ソースカツ丼』（12月11日のメニュー）

【材料（4人分）】

- ごはん 2合
- 鶏むね肉 200g（50g×4切）
- 塩こしょう 少々
- にんにく（チューブでも） 少々
- 小麦粉（米粉） 40g
- 水 50ml
- パン粉 20g
- 揚げ油 適量
- キャベツ 150g
- 中濃ソース 大さじ2と1/2
- トマトケチャップ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1/2
- 水 大さじ2



【作り方】

- キャベツは5mmにスライスし、さっと茹でて冷却する。ご飯を炊いておく。
- 鶏肉に塩こしょう、にんにくで下味をつける。小麦粉と水でバター液を作り、鶏肉にバター液、パン粉をつける。
- ②を180℃の揚げ油で7分ほど揚げる。
- 中濃ソースから水までを火にかけて作ったソースに③の鶏肉を浸す。キャベツをひいたご飯の上にカツをのせたら完成。