

3月献立表

令和5年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、もち米、サワラ、煮干し、ベーコン、はくさい、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが、ほうれん草、さつまいも、ぼんかん、いちご、みそなど

今月で今年度の給食が終わります。1年間の給食はどうでしたか？給食を参考にして、普段からしっかりと食べ、元気で強い体を作りましょう。春休みも朝昼晩の食事を大切にして元気に過ごしてください。

桃(上巳)の節句

1日(金)

ひな寿司

キャベツのごま和え
花ふのすまし汁

ひな祭り献立です！たまごやサケフレーク、たらのでんぶなどを使って彩りよく作ります！女の子のお祝いです。

中期入試応援献立

6日(水)

コッパン

クリスピーカツ(勝つ)
小松菜のか(勝つ)おサラダ
竹輪の合格スープ

ゲン担ぎの受験応援献立です。皆で中学3年生を応援しましょう！

4日(月)

ごはん

揚げだし豆腐の

そぼろあんかけ

大根の塩昆布和え
はくさいのみそ汁

しょうがを効かせた豆腐に、だしを使ったそぼろあんをかけたいただきます。

5日(火)

ごはん

手作りソーセージ

大根のシャキシャキ
マヨサラダ
春雨スープ

スパイスをたくさん使った手作りソーセージです。1000本以上作ります。

7日(木)

ごはん

サバのカレー焼き
キャベツの甘酢和え
ごま豆乳鍋風スープ

練りごま、豆乳、豚肉を使った体が温まる鍋風スープです。新メニュー！

8日(金)

鶏肉ときのこの

クリームスパゲティ

ほうれん草のコンソメ炒め
みかん

具材たっぷりのクリームスパゲティを給食で作ります。

11日(月)

こまつな豚みそ丼

大根のナムル
中華スープ

みそ味の豚丼に栄養満点のこまつなを使います。新メニューです。

12日(火)

ごはん

サワラの甘酢漬け

はくさいのおひたし
さつまいものみそ汁

春が旬のサワラを甘酢漬けでさっぱりいただきます。

13日(水)

スタミナチャーハン

キャベツの炒め物
わかめスープ
ももゼリー

中学3年生最後の給食です！もものピューレを使った新作の手作りゼリーです。

14日(木)

ごはん

玉ねぎと芋の甘辛煮

もやしの香味炒め
由良ポンカン

玉ねぎとさといもをごはんが進むように、甘辛く仕上げます。

15日(金)

ごはん

ガルバングリッツのナゲット

白菜のサラダ
コンソメスープ

ガルバングリッツはひよこ豆のことです。ひき肉や豆腐と一緒にナゲットにします♪

18日(月)

ごはん

鶏肉のごまだれ焼き

のりのりはくさい
えのきのすまし汁

にんにくを効かせた香りのよいメニューです。

19日(火)

カレーライス

ドレッシングサラダ

バイクドチーズケーキ

手作りのチーズケーキです。お店に負けない味をめざします。

20日(水)

春分の日

21日(木)

中華おこわ

切干大根の炒め物
あったかスープ
いちご

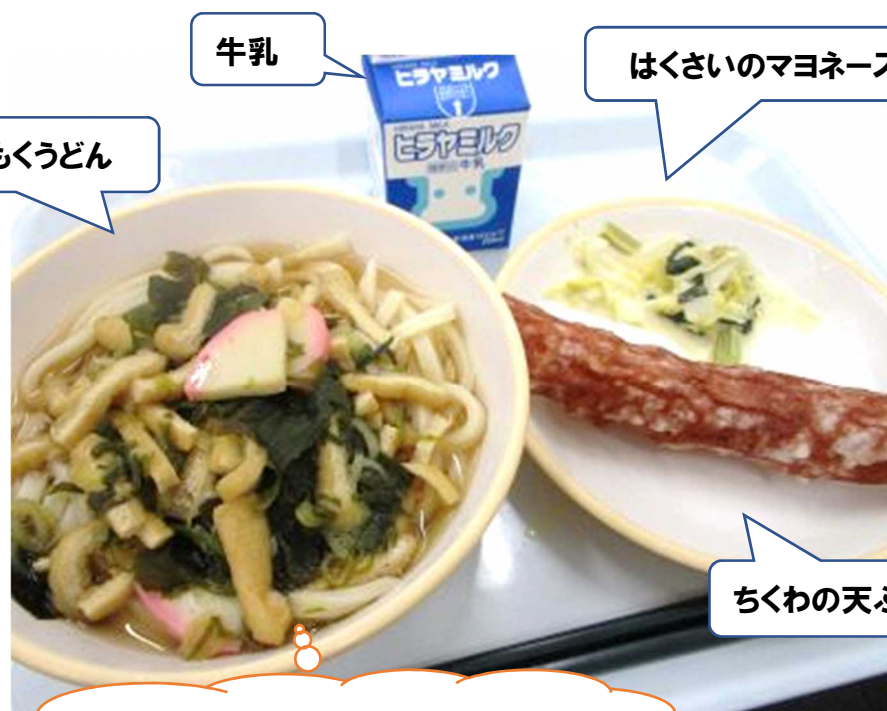
もち米や豚肉を使った中華おこわです。

レシピ教えて！の声がありました

『宮津あかもくうどん』(1月23日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・冷凍うどん 4玉
- ・油揚げ 1枚
- ・かまぼこ 1/2本
- ・カットわかめ 4g
- ・あかもく 20g
- ・清酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1と1/3
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1と1/3
- ・食塩 1g
- ・かつお節 20g
- ・昆布 5g
- ・水 1L
- ・葉ねぎ 40g



給食週間のメニューです！

【作り方】

- ① かつおと昆布でだしを取る。
- ② 油揚げは短冊切り、かまぼこはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
(あかもくが生であれば、茎を取り除き、さっとゆでておく)
- ③ ①に酒、みりんを入れて煮立たせ、うどん、他の調味料、油揚げ、かまぼこ、カットわかめを入れ、最後にねぎを入れたら出来上がり。

『スタミナ納豆』(1月30日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・豚ミンチ 40g
- ・ひきわり納豆 40g
- ・炒め油 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・みそ 大さじ1弱
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/3
- ・いりごま 小さじ1
- ・葉ねぎ 20g

ごはんが止まらない味付けです。
大好評でした！



【作り方】

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ミンチを炒め、色が変わったらひきわり納豆を入れる。
- ③ 調味料、ごま、ねぎをいれたら完成！