

4月献立表

令和6年度 〇〇〇学校

ご入学、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。

今月の地元食材は…米、煮干し、いさざ、ベーコン、だいこん、きゅうり、小松菜、キャベツ、葉ねぎ、玉ねぎ、しょうが、みそなど

8日(月)

始業式

9日(火)

入学式

10日(水)

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(木)

チキンライス
フレンチサラダ
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(金)

カレーライス
キャベツのソテー
マスカッタゼリー

マスカッタジュースを使ったゼリーです。

15日(月)

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。

16日(火)

ごはん
焼きメンチカツ
春雨のマスタードサラダ
オニオンスープ

ひき肉、玉ねぎ、キャベツを混ぜたタネにマヨネーズをぬって焼いた新メニューです♪

17日(水)

コッパン
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。パンには喜んで食べても美味しいです♪

18日(木)

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。

19日(金)

ごはん
厚揚げの肉みそがけ
小松菜のごま酢和え
いさざのすまし汁

丹後に春を告げると言われる旬の魚が入ったすまし汁です。

22日(月)

ごはん
肉じゃが
ほうれん草のおひたし
米粉の
青大豆ずんだケーキ

山形で食べられる「ずんだ」を使った卵、小麦、牛乳不使用のケーキです！今年の1月に大雪警報で作れなかったので、ここで再チャレンジをします。

23日(火)

ごはん
サバの塩焼き
のりほろほうれん草
豆腐のみそ汁

ほうれん草やキャベツをのりとしょうゆで和えた人気の和え物です♪

24日(水)

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チャーハンです。

25日(木)

ミートスパゲティ
大豆と
小松菜の炒め物
フルーツポンチ

調理室で手作りしたミートソースをたっぷりかけて食べます。

26日(金)

ごはん
鶏肉のマーマレード焼き
野菜のレモン和え
トマトスープ

鶏肉をマーマレードとしょうゆに漬けて込んで焼きます。

30日(火)

ごはん
八宝菜
春雨の炒め物
オレンジ

豚肉やたっぷりの野菜が入った具たくさんな八宝菜です。

きょうしやく まな っ

● 給食には、たくさんの学びが詰まっています ●

えいよう 栄養バランス

しよくひん しよくい 食品の種類や特徴

かんしゃ こころ 感謝の心

しよくりよう せいさん 食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化



日本の伝統行事と行事食

にんげんかんけい けいせい よりよい人間関係の形成

しよくじ よろこ 食事の喜び・楽しさ

せかい しよくぶんか 世界の食文化

しよくかん ちしき 食に関する知識・理解・関心

※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

『しゃっでもうまい！さわらの世屋みそ漬け焼き』(2月16日のメニュー)

宮津を食べようコンテストで吉津小学校の6年生が考えたグランプリのメニューです！

しょくよくそそる！宮津炒め

牛乳

【材料（4人分）】

- ・サワラ（50g） 4切
- ・清酒 小さじ1
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんにく 少々
- ・みそ（世屋みそ） 小さじ2
- ・上白糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

しゃっでもうまい！
さわらの世屋みそ漬け焼き

ようけ宮津が入ったわやくチャーハン

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにくはすりおろす。（にんにくはチューブでも可）
- ② ①と調味料をすべて混ぜ、サワラを漬け込む。（30分程度）
- ③ 漬け込んだサワラを焼いたら完成。

ずっとあきない！宮津たんのう中華スープ



『宮津ほっくほっくちゃんぽん』(2月26日のメニュー)

【材料（4人分）】

- ・中華麺 4人分
- ・豚肉 100g
- ・ベーコン 10g
- ・塩こしょう 少々
- ・清酒 小さじ1
- ・しょうが・にんにく 各2g（チューブでも可）
- ・ごま油 小さじ1
- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 60g
- ・冷凍コーン 40g
- ・もやし 60g
- ・かまぼこ 10g
- ・きくらげ（乾） 4g
- ・水 800ml
- ・中華スープの素 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・豆乳 60g
- ・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♪

ホクホクジューシー美味しさ
満点ジャーマンポテト

牛乳

みかん

宮津ほっくほっくちゃんぽん

【作り方】

- ① ベーコンとかまぼこは短冊切り、にんじんは3mmのいちよう切り、キャベツはスライス、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき、しょうが、にんにく、豚肉、ベーコンを炒め、塩こしょう、酒を加える。さらに、にんじん、キャベツ、冷凍コーン、もやしを加えて炒め、水とかまぼこ、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。

