

1月献立表

令和5年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、赤米、黒米、サワラ、かまぼこ、煮干し、ベーコン、白菜、ほうれん草、葉ねぎ、かぶ、かぶ葉、だいこん、だいこん葉、さつまいも、さといも、しょうが、みかん、みそなど

あけまして
おめでとうございます

おみくじ給食

コーンマヨ …健康運アップ
ウインナー …運動運アップ
植物性チーズ…勉強運アップ

七草(人日)の節句

10日(水)
七草ごはん
えびのから揚げ
たたきごぼう
のっぺい汁

日本では、1月7日に健康を願って七草がゆを食べる習慣があります。給食では初日を七草ごはんとなりました。

おせち給食

11日(木)
赤米ごはん
松風焼き
紅白なます
さつまいものみそ汁

松風焼きは、給食では表面にごまをのせますが、裏には何もなかったり、隠し事なく1年間真っすぐに生きていこうという思いが込められています。

おせち給食

12日(金)
黒米ご飯
鶏肉の照り焼き
小松菜のゆかり和え
かぶのすまし汁

黒米の色で邪気を払い、1年間の健康を願います。上世屋の黒米を使います。

おみくじ給食

15日(月)

ごはん
開運おみくじ焼きコロッケ
大根の和風サラダ
カレースープ

コロッケの中にコーンマヨ、ウインナー、植物性チーズのどれかが入っています。

小正月メニュー

16日(火)

ごはん 白玉ぜんざい
豚肉の五目さんぴら
けんちん汁

小正月は正月の終わりとわれ、どんど焼きを行い、小豆がゆを食べる習慣があります。今回は小豆を使ったぜんざいにしました。

17日(水)

冬野菜カレー
はくさいのコンソメ炒め
由良みかん

ごぼう、だいこん、さつまいもを使ったカレーライスです。

18日(木)

ごはん
サワラのピリ辛焼き
大根の酢の物
うすくず汁

サワラは白身魚で、どんな料理にも合います。今回はピリ辛焼きにしました。

みやづ食の日

19日(金)

ごはん
大根のごまみそ煮
もやしの香味炒め
りんごゼリー

今月の食の日の食材は「世屋みそ」と「しょうが」です。食の日動画も当日に視聴します。

沖縄県

22日(月)

タコライス
たまねぎスープ
サーターアングギー

タコライスは、タコスとライスが組み合わさって生まれました。メキシコ料理のタコスが日本でアレンジされています。

京都府

23日(火)

宮津あかもくうどん
ちくわの天ぷら
白菜のマヨネーズ炒め

あかもくを使ったうどんです。だしをしっかり取ります。ちくわ天を添えて召し上がれ!

フランス

24日(水)

コッペパン
コック・オー・ヴァン
サラダ・リオネーズ
ジュリエヌスープ

コックは鶏肉、ヴァンは赤ワインの意味で、鶏肉の赤ワイン煮です(新メニュー)。ジュリエヌは千切りという意味です。

北海道

25日(木)

ごはん
サケのちゃんちゃん焼き
はくさいのおひたし
どさんこ汁

どさんこ汁は、じゃがいもやとうもろこし、みそ、バターを使います。給食では、大豆由来のバターを使います。新メニューです。

山形県

26日(金)

ごはん
芋煮
ほうれん草の炒め物
米粉の青大豆ずんだケーキ

里芋をたっぷり使った芋煮を召し上がれ(新メニュー)。青大豆を使ったケーキも新メニューです。

29日(月)

ごはん
厚揚げの肉みそがけ
キャベツのおひたし
さつまいものスープ

栄養満点の大豆製品を使います。肉みそが食欲をそそります。

30日(火)

ごはん
ぽかぽかじゃがチゲ
切干大根のサラダ
スタミナ納豆

納豆を使ったメニューを食べたい!というリクエストがありました。ごはんに合うメニューです(新メニュー)。

31日(水)

ごはん
卵のカレーカップ
もやしのナムル
中華スープ

ドライカレーに宮津の卵をのせて、オープンで焼きます。

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

この期間は学校給食のことを改めて考える期間です。戦争が終わり、学校給食が再開された日が12月24日で、そこが冬休みだったため、1か月後の1月24日を学校給食記念日とし、そこから始まる1週間を全国学校給食週間としています。宮津市では、22日~26日に、日本の郷土料理や世界の料理を出します。

※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

『山賊焼き』（11月9日の献立）

【材料（4人分）】

- ・鶏むね肉 50g 4切
- ・しょうが 小さじ1弱
- ・にんにく 小さじ1弱
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・はちみつ 小さじ1弱
- ・かたくり粉 大さじ4
- ・揚げ油 適量



長野県の郷土料理です。山賊は物を「とりあげる」ことから、「鶏揚げる」になり、この名前がついたと言われています。

【作り方】

- ① しょうが、にんにくはすりおろす。（チューブを使ってもよいです。）
- ② 鶏肉に①と全ての調味料で下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。（下味をつけて30分程おくと味がよくなります。）

『秋のミートスパゲティ』（11月24日の献立）

【材料（4人分）】

- ・スパゲティ（乾） 400g
- ・豚ミンチ 200g
- ・にんにく 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・赤ワイン 小さじ2
- ・炒め油 少々
- ・玉葱 1玉
- ・にんじん 1/2本
- ・しめじ 40g
- ・エリンギ 40g
- ・冷凍コーン 40g
- ・トマト缶 1缶
- ・ケチャップ 80g
- ・ウスターソース 大さじ2弱
- ・コンソメ 小さじ2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1強
- ・砂糖 大さじ1



【作り方】

- ① にんにくは、すりおろす。（チューブを使ってもよいです。）玉葱、にんじんはみじん切り、しめじは小房、エリンギは1cmのいちょうに切る。
- ② スパゲティを塩ゆでする。
- ③ フライパンに炒め油を入れ、豚ミンチ、にんにくを炒め、塩こしょうで味付けし、赤ワインで臭みをとる。
- ④ 火が通ったらたまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、冷凍コーンを入れ、トマト缶や調味料も入れて味付けをする。
- ⑤ ②に④をかけて完成。