

12月献立表

令和6年度 ○○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、赤米、煮干し、ベーコン、さわら、沖ギス、しょうが、だいこん、葉ねぎ、白ねぎ、はくさい、さつまいも、やまのいも、ほうれん草、キャベツ、みかん、みそなど

2日(月)

ごはん

根菜の甘辛煮

中華サラダ

米粉のごまケーキ

旬の大根やごぼうを使った、からだの温まる甘辛煮です。

3日(火)

ごはん

かぼちゃとベーコンのキッシュ

切干大根とさつまいものサラダ

ミネストローネ

ベーコン、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、たまご、植物性チーズで作る栄養たっぷりのキッシュです。

4日(水)

ごはん

ミートローフ

冬のドレッシングサラダ

さつまいものみそ汁

はくさいや大根、ごぼうの冬野菜が入ったサラダです。

5日(木)

ごはん

サバのしょうが煮

白菜のごま酢和え

わかめスープ

地元産の白菜やほうれん草などをごま酢和えにします。

6日(金)

宮津カレーやきそば

ジャーマンポテト

由良みかん

人気メニューです。自分で麺とカレースープを混ぜて食べます♪お楽しみに♪

9日(月)

ごはん

ぼかぼかおでん

キャベツの炒め物

りんご

7種類の具材の入った、からだのあたたまるおでんです。

10日(火)

ソースカツ丼

大根のナムル

中華スープ

揚げたお肉を手作りのソースにひたして、どんぶりの上のせて食べます。

11日(水)

コッペパン

鶏肉と白菜の

クリームシチュー

ほうれん草のソテー

オレンジゼリー

冬野菜たっぷりです♪パンに合うクリームシチューです！

12日(木)

ごはん

厚揚げのピリ辛あんかけ

のりのりキャベツ

具沢山のみそ汁

地元産のやまのいもやはくさいの入ったみそ汁です。

13日(金)

ごはん

サワラのみそマヨネーズ焼き

切干大根の酢の物

はくさいのすまし汁

野菜とみそマヨネーズでソースを作り、サワラにのせて焼きます。

16日(月)

ごはん

鶏肉のカレー焼き

ピーマンサラダ

大根の鍋風スープ

豚肉、大根などの野菜、春雨が入った具沢山スープです。

17日(火)

ごはん

沖ギスのごまフライ

冬のフレンチサラダ

具沢山コンソメスープ

はくさいや大根、にんじん、ほうれん草の冬野菜が入ったサラダです。

18日(水)

ごはん

大根のそぼろ煮

マヨネーズサラダ

ココア豆

旬の地元産の大根をたっぷり使います。

みやづ食の日

19日(木)

古代米のごぼうと

ほうれん草のキーマカレー

白ねぎと小松菜の

コンソメ炒め

フルーツポンチ

今月の食の日の食材は「古代米」と「白ねぎ」です。

冬至メニュー

20日(金)

ごはん

冬至バーグのみぞれがけ

白菜のゆかり和え

えのきのすまし汁

冬至に「ん」の付くものを食べると1年間「運」が付くと言われています。「ん」のつく食べ物探ししてみてください♪

クリスマスメニュー

23日(月)

ケチャップライス

チューリップのから揚げ

添え野菜

白菜のスープ

骨付きのチキンを油で揚げて作ります。クリスマスメニューです♪



冬休みも寒さに負けず、元気に過ごしましょう。
そのためにも早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。にんじんや大根などの根菜は体を温めてくれるので、積極的に食べましょう！
よいお年を！



レシピ教えて！の声がありました！

『スパイシーそぼろごはん』(10月16日のメニュー)

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|-------------|
| ・精白米 | 2合 |
| ・豚ひき肉 | 100g |
| ・鶏ひき肉 | 100g |
| ・しょうが | 2g(チューブでも可) |
| ・にんにく | 2g(チューブでも可) |
| ・なたね油 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 小1個 |
| ・にんじん | 1/2本 |
| ・カレー粉 | 1g |
| ・ヨーグルト※ | 20g |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・白ワイン | 20g |
| ・ウスターソース | 大さじ1と1/2 |
| ・トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1 |
| ・葉ねぎ | 40g |
| ・白ごま | 8g |



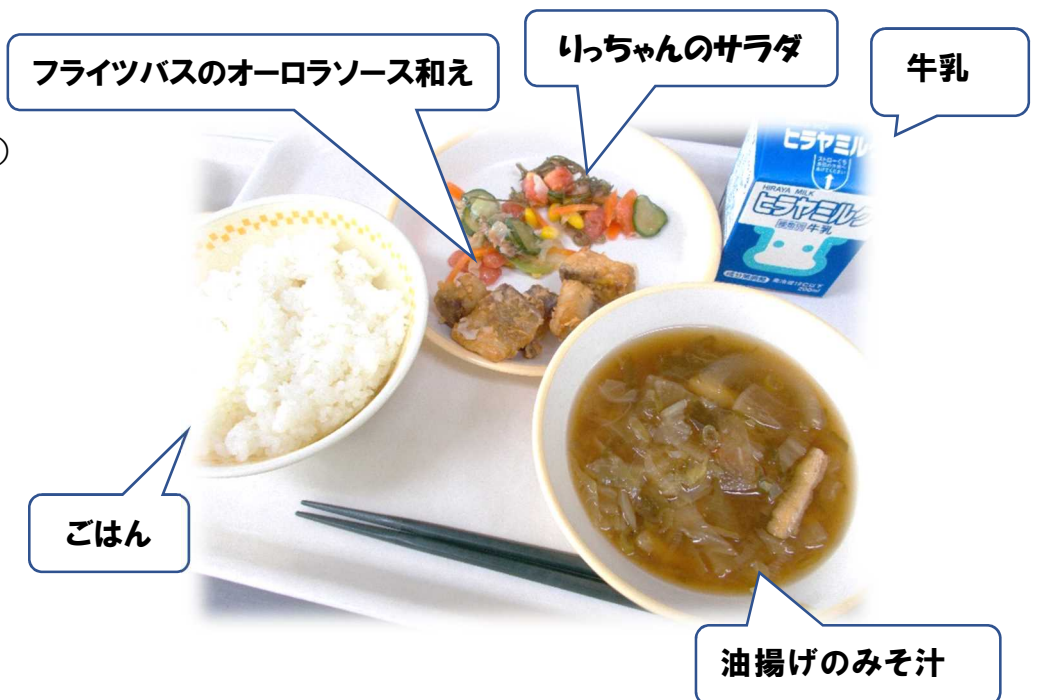
【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
 - ② フライパンに油、しょうが、にんにくを入れ、ひき肉を炒める。火が通ったら玉ねぎとにんじんを炒める。
 - ③ ②にカレー粉からこいくちしょうゆまでを入れる。最後にねぎと白ごまを入れて少し炒めたら完成！
- ※給食では、豆乳ヨーグルトを使用しました。

『フライツバスのオーロラソース和え』(10月30日の新メニュー)

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|-------------|
| ・ツバス(一口大) | 200g |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・にんにく | 2g(チューブでも可) |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・小麦粉 | 大さじ2 |
| ・片栗粉 | 大さじ2 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・トマトケチャップ | 大さじ1/2 |
| ・牛乳または豆乳 | 大さじ1/2 |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 |



【作り方】

- ① ツバスに酒、にんにく、塩こしょうで下味をつけておき、小麦粉、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② フライパンにマヨネーズから砂糖までを入れ、加熱してソースを作る。
- ③ ①に②を絡めて完成。