

2月献立表

令和6年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、サワラ、サバ、イワシ、アカモク、ちりめんじゃこ、煮干し、ベーコン、ハム、はくさい、大根、ねぎ、こまつな、にんにく、しょうが、さつまいも、さといも、みかん、いちご、オリブオイル、オリーブの葉、みそなど

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。

私立入試応援献立

7日(金)

ごはん
サワラの西京焼き
ほうれん草と
ひじきの炒め物
えのきのすまし汁
いよかん

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！

6日(木)

ごはん
卵のカレーカップ
キャベツのごま和え
冬野菜たっぷり
ぼかぼかひだまりスープ

日置小の6年生が考えた宮津産の野菜やベーコンを使ったスープです。

5日(水)

ごはん
大根のごま煮
春雨の炒め物
れんこんのチョコケーキ

宮津天橋高校生が考えたレシピです。苦手な野菜もおいしく食べられますようにと願いがこめられています。

節分献立

4日(火)

ごはん
イワシのごまフライ
白菜の甘酢和え
油揚げのみそ汁
福豆

節分には邪気を払い、幸福でいられるようにと願い、イワシや豆を食べる風習があります。

3日(月)

ごはん
鶏肉の香味ソースがけ
大根の和風サラダ
わかめスープ

旬の冬野菜が入ったサッパリしたサラダです！

前期入試応援献立

14日(金)

ごはん
みそカツ
キャベツのおかか和え
大根の鍋風スープ

前期入試応援献立です！受験に「勝つ」とカツをかけました。

13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

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。

12日(水)

コッパパン
冬野菜のブラウンシチュー
キャベツ炒め
由良みかん

地元産の果物です。楽しみです！

11日(火)

建国記念の日

10日(月)

ごはん
すきやき風煮
小松菜のピリ辛炒め
ぶどうゼリー

肉や白菜や白ねぎなどの野菜、焼き豆腐などが入った具沢山の煮物です。

食べようコンテスト最優秀献立

19日(水)

ちりめんじゃこの栄養
いっぱい赤米ごはん
カリシュウチキンステーキ
世屋みそソースをそえて
アカモクと切干大根の
げきウマ炒め
宮津がたくさん
ゴロゴロカレーシチュー

宮津小の6年3組が考えた「宮津の力で！！スーパーキッズ大作戦」献立です。宮津の食材たっぷり、栄養たっぷり、そしてみんなが大好きでおいしいメニューを考えてくれました。デザートは明日の献立に入れます。

20日(木)

冬野菜カレー
宮津三色炒め
由良みかんの
カラフル白玉

宮津小の6年2組が考えたほうれん草、大豆、ベーコンの炒め物です。

21日(金)

ごはん
厚揚げのねぎみそ焼き
大根サラダ
さつまいものスープ

旬のさつまいもが入った体が温まるスープです。

18日(火)

ジャンバラヤ
金時豆とほうれん草
のサラダ
心のしんまで
みたされるポトフ

宮津小の6年1組が考えた具沢山のポトフです。

17日(月)

ごはん
大根と豚肉のピリ辛煮
切干大根の酢の物
おさつチップス

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！

28日(金)

宮津の野菜いっぱい！
シャキシャキ世屋味噌
煮込みうどん
ジャーマンポテト
みかん

府中小の6年生が考えた心も体もほっかぽかになる野菜たっぷり世屋味噌煮込みうどんです。

27日(木)

ごはん
クリスピーサバ
ドレッシングサラダ
宮津盛りだくさん世屋みそ汁

栗田小の6年生が考えたみそ汁です。宮津産の野菜やみそ、あかもくを使います。

26日(水)

ごはん
八宝菜
海と大地のめぐみいため
ココア豆

吉津小の6年生が考えた、ちりめんじゃこやかぶの入る炒め物です。

25日(火)

ごはん
タンドリーチキン
さつまいもサラダ
はくさいのスープ

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。

24日(月)

振替休日

※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。

『かぼちゃとベーコンのキッシュ』（12月3日のメニュー）

【材料（4人分）】

・ベーコン	30g
・玉ねぎ	1/4個
・かぼちゃ	40g
・ほうれん草	2束
・バジル（乾）	適量
・塩	少々
・コンソメ	3g
・炒め油	小さじ1/2
・卵	4個
・豆乳（牛乳）	30ml
・植物性チーズ（チーズ）	40g
・かたくり粉	小さじ2



【作り方】

- ① ベーコンと玉ねぎは5mmスライス、かぼちゃは1cmのいちょう切り、ほうれん草は5cmスライスにする。
- ② フライパンに炒め油を入れ、ベーコン～コンソメまでを入れて炒める。
- ③ ボウルに卵、豆乳（牛乳）、チーズ、かたくり粉を入れて混ぜ、②に入れる。
- ④ 蓋をして弱火で20分程焼いたら、フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。

（給食では180℃スチーム100%のオーブンで25分焼きました。）

※給食ではパイ生地を使わないメニューにしています。市販のパイシートを使っても美味しいです。

『鶏肉と白菜のクリームシチュー』（12月11日のメニュー）

【材料（4人分）】

・鶏もも肉	140g
・塩こしょう	少々
・炒め油	小さじ1
・玉ねぎ	中1個
・にんじん	中1本
・さつまいも	中1/2本
・かぶ	中1/2個
・はくさい	1/6個
・さやいんげん	40g
・牛乳(または豆乳)	140g
・水	適量
・コンソメ	1g
・シチュールウ	4人分



【作り方】

- ① 玉ねぎはスライス、にんじん、さつまいも、かぶはいちょう切り、はくさいはぶつ切り、さやいんげんは3cm程度にする。
- ② 鍋に炒め油、鶏もも肉、塩こしょうを入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、かぶ、はくさい、さやいんげんの順に加える。
- ④ 水と牛乳を入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったらコンソメとシチュールウを入れて、少し煮たら完成！