

# 3月献立表

令和7年 OO学校(幼稚園)

## 桃(上巳)の節句

3日(月)

### ひな寿司

はくさいのごま和え  
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、グリーンピースなどを使って彩りよく仕上げます!女の子のお祝いです。

4日(火)

ごはん  
サワラのみそづけ焼き  
キャベツの酢の物  
はくさいの鍋風スープ

豚肉やはくさい、だいこんなどを使った具沢山スープです。

5日(水)

コッペパン  
手作りソーセージ  
大根のシャキシャキマヨサラダ  
コンソメスープ

スパイスをたくさん使った手作りソーセージです。約1000本作ります。

## 中期入試応援献立

6日(木)

ごはん  
チキンカツ(勝つ)  
はくさいのか(勝つ)お和え  
竹輪の合格みそ汁

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!

7日(金)

ごはん  
玉ねぎと芋の甘辛煮  
キャベツの香味炒め  
りんご

玉ねぎとじゃがいもをごはんが進むように、甘辛く仕上げます。

10日(月)

宮津カレーラーメン  
厚揚げのピリ辛炒め  
みかん

人気メニューです♪ゆでた麺にカレー粉、ごま油を混ぜ合わせ、各教室でスープをかけます!

11日(火)

ごはん  
サバのごまだれ焼き  
はくさいのおひたし  
えのきのすまし汁

白みそやごま、香味野菜を使ったソースにサバをつけこみ、焼きます。

12日(水)

スタミナチャーハン  
サクサク鶏のから揚げ  
ワンタンスープ

中学3年生最後の給食です!人気のチャーハン&からあげ&ワンタンスープです!

13日(木)

ごはん  
ガルバングリッツのナゲット  
キャベツのサラダ  
はくさいのスープ

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♪

## 三小献立 14日(金)

アサリとあかもくの炊き込みごはん  
いい食べっプリ大根  
カラフルサッパリ甘酢和え  
宮津の野菜満点みそ汁

吉津小、府中小、日置小の6年生が考えた地元の食材をいかした献立です。

17日(月)

ごはん  
鶏肉のレモン風味焼き  
さつまいもサラダ  
ミネストローネ

鶏肉にレモンや調味料と一緒に片栗粉を混ぜ合わせて焼きます。ふっくら仕上がります!

18日(火)

ごはん  
揚げだし豆腐のそぼろあんかけ風  
はくさいの塩昆布和え  
大根のみそ汁

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ていただきます。

19日(水)

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(木)

ひ  
春分の日

21日(金)

ごはん  
すきやき風煮  
キャベツの炒め物  
いちご

旬の果物のひとつ、いちごの予定です。味わっていただきましょう!

今月の地元食材は…米、サワラ、ぶり、煮干し、アカモク、ベーコン、はくさい、だいこん、にんにく、ねぎ、しょうが、ほうれん草、いちご、みそなど

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。

## 春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



# レシピ教えて！の声がありました

## 『高菜チャーハン』(1月20日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- ・精白米 2合
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・焼豚 60g
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・にんじん 2cm程度
- ・高菜漬け 30g
- ・卵 1個
- ・炒め油 少々
- ・清酒 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・白いりごま 小さじ1



給食週間のメニューです！

### 【作り方】

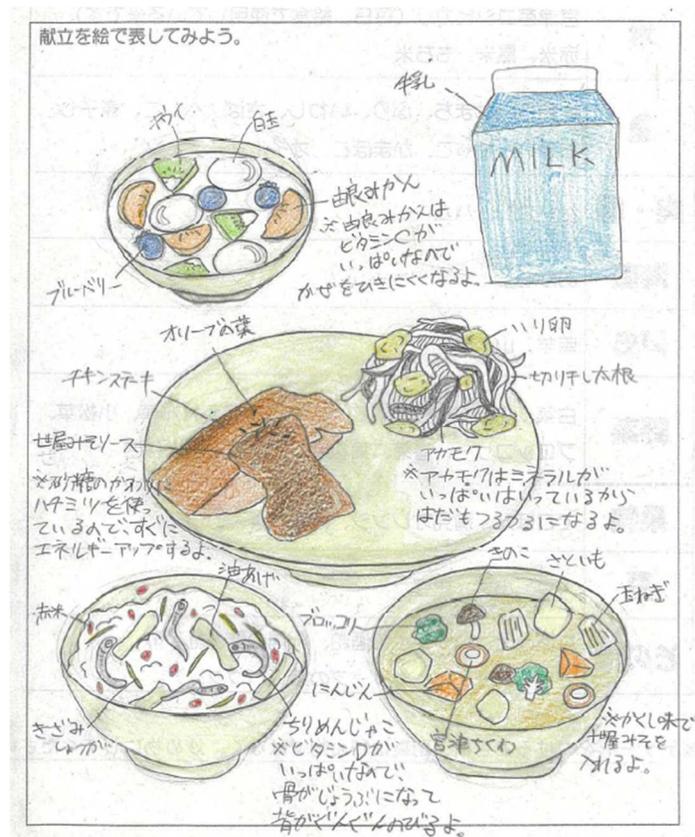
- ① 米に中華スープの素とこいくちしょうゆを加え、ご飯を炊いておく。
  - ② 焼豚は短冊、玉ねぎ、にんじん、高菜漬けはみじん切りに、卵は炒り卵にする。
  - ③ フライパンに油を入れ、焼き豚と野菜を入れて炒め、火が通ったら高菜漬けも入れてさらに炒める。
  - ④ ③に卵と調味料を加え、味を整える。
  - ⑤ ④にごはんを入れ、炒めたら完成。
- ※給食では、ごはんと具を別々に作りましたが、ご家庭では全て炒めて作っていただいても大丈夫です。

## 『カリジュワチキンステーキ 世屋みそソースを添えて』(2月19日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- ・鶏モモ肉(50g) 4切
- ・清酒 小さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・みそ 大さじ1/2
- ・はちみつ 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・オリーブの葉 少々

みやづを食べようコンテスト  
最優秀献立メニューです！  
(宮小6年3組)



### 【作り方】

- ① 鶏肉にすべて混ぜ込んでおく。
- ② ①の鶏肉を220℃のオーブンで15分程度焼く。(少し油をひいて、フライパンで焼いてもOK)