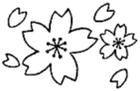


# 4月献立表

令和7年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、サバ、煮干し、だいこん、ほうれん草、小松菜、葉ねぎ、玉ねぎ、しょうが、ベーコン、みそなど

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。



14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。

15日(火)

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。

16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。パンにはさんで食べても美味しいです♪

17日(木)

ごはん  
肉団子のコーン蒸し  
キャベツのサラダ  
じゃがいものみそ汁

スイートコーンをたっぷり使った甘味のある肉団子です。

18日(金)

ごはん  
竹輪とよもぎのかき揚げ  
ごまドレッシングサラダ  
春キャベツの豚汁

よもぎ入りのかき揚げです。給食からも春を感じてください。

9日(水)

ごはん  
サクサク鶏のから揚げ  
キャベツのごま和え  
豆腐のすまし汁

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。

10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。

11日(金)

カレーライス  
キャベツのソテー  
ぶどうゼリー

ぶどうジュースを使ったゼリーです。

21日(月)

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

鶏肉にマーマレードやしょうゆを漬けてオーブンで焼きます。

22日(火)

ごはん  
厚揚げの肉みそかけ  
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。

23日(水)

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。

24日(木)

ごはん  
サバの甘酢漬け  
キャベツのごま和え  
オニオンスープ

揚げたサバに甘酢ソースをかけます。

25日(金)

ごはん  
肉じゃが  
ほうれんそうのおひたし  
米粉の夏みかんケーキ

卵、乳、小麦不使用の米粉のケーキです。

28日(月)

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。

29日(火)

昭和の日

30日(水)

ごはん  
チキンカツ  
豆乳みそドレッシングサラダ  
厚揚げのみそ汁

おからの粉を使ってヘルシーに仕上げます。

# レシピ教えて！の声がありました

## 『みそカツ』（2月14日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

・鶏モモ肉（50g）	4切
・にんにく	少々（チューブでも可）
・酒	小さじ1
・塩こしょう	少々
・小麦粉（米粉）	15g
・水	20g
・パン粉	20g
・揚げ油	適量
・みそ	大さじ1/2
・中濃ソース	大さじ1/2
・トマトケチャップ	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・酒	小さじ1/2
・水	25g
・すりごま	8g



### 【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにする。鶏肉をにんにく、酒、塩こしょうで下味をつける。小麦粉と水を合わせておく。
- ② 鶏肉に小麦粉、パン粉をつけて揚げる。
- ③ みそ～すりごままででソースを作り、鶏肉にかけて完成。

## 『宮津の野菜いっぱい！シャキシャキ世屋味噌煮込みみうどん』（2月28日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

・うどん	4玉
・豚肉	150g
・キャベツ	40g
・白菜	40g
・大根	40g
・炒め油	少々
・里芋	40g
・かまぼこ	15g
・ねぎ	25g
・かつおこんぶだし	600g
・酒	小さじ2
・本みりん	小さじ2
・みそ	小さじ4弱
・うすくちしょうゆ	小さじ2弱
・こいくちしょうゆ	小さじ2



### 【作り方】

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。かつおこんぶだしをとっておく。
- ② 鍋に油を入れ、熱し、豚肉～大根までをさっと炒める。
- ③ ②にかつおこんぶだし、里芋、かまぼこを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ さらに調味料を加えて煮込み、最後にねぎを入れて、汁の完成。
- ⑤ うどんをゆがき、④をかけ、完成！

※給食ではうどんと汁を別に作りましたが、ご家庭では、汁にうどんを入れ、煮込んでおいしいと思います☆