

5月献立表

令和7年度 〇〇〇学校(園)

今月の地元産の食材は…米、カマス、イワシ、煮干し、ベーコン、卵、きゅうり、だいこん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、しょうが、葉ねぎ、たけのこ、みそなど

1日(木)

ごはん 青大豆の焼きコロッケ フレンチサラダ
コンソメスープ

青大豆のペーストを使った栄養満点のコロッケにします。

2日(金) 端午の節句

丹後のばら寿司 キャベツのかつお(勝男)和え さつぎ汁

5月5日の端午の節句のお祝い献立です。甘辛く炒めたサバが美味しい丹後のばら寿司を召し上がれ。

5月は気温が上がり始める季節で

す。暑さにも負けない体を作るために、

給食をしっかりと食べましょう！

7日(水)

スタミナチャーハン

きゅうりのナムル
春雨スープ

豚肉をたっぷり使った、にんにくが香るチャーハンです。

8日(木)

宮津カレーやきそば

(ウェット)
ジャーマンポテト
オレンジ

宮津のB級グルメであるカレー焼きそばを給食でアレンジします。

9日(金)

ごはん

カマスの青のりフライ
小松菜のゆかり和え
わかめのみそ汁

春が旬のカマスに、香りのよい青のりを混ぜた衣をつけて揚げます。

12日(月)

ごはん

新じゃがのカレーそぼろ煮
チャプチェ
宇和ゴールド

ほくほくの新じゃがと、鶏ミンチと一緒に煮て、カレー味にします。

13日(火)

ごはん

鶏肉と大豆の
スイートチリソース
切干大根の和風サラダ
新じゃがのスープ

鶏肉、大豆、さやいんげんを使います。

14日(水)

シャキシャキそぼろ丼

海藻サラダ
油揚げのみそ汁

切干大根や豚ミンチを使った丼ぶりです。

15日(木)

ごはん

サバの韓国風煮
キャベツのおひたし
たまねぎのすまし汁

脂ののったサバをスチームコンベクションという調理機器を使って煮ます。

16日(金)

ごはん

鶏肉のバジル焼き
ビーフンサラダ
ミネストローネ

鶏肉をバジル等が入った調味液につけて焼きます。

みやづ食の日

19日(月)

ごはん

厚揚げのねぎみそ焼き
のりのりキャベツ
わかめのみそ汁

成長期に食べて欲しい食材の1つに大豆製品があります。鉄や食物繊維が豊富です。

20日(火)

ごはん

春サワラの新茶フライ
ツナサラダ
新たまねぎのスープ

春が旬のサワラの衣に新茶を混ぜて作ります。食の日の食材は「サワラ」「たまねぎ」です。

21日(水)

コッペパン

ポークブラウンシチュー
キャベツとみかんのサラダ
きなこ豆

シチューはそのまま食べても、パンにつけて食べてもおいしいです。

22日(木)

ごはん

鶏肉の香味ソースがけ
中華サラダ
豆腐のスープ

にんにく、しょうが、ごま油、ねぎ、ごまを使った特製のソースでいただきます。

23日(金)

キーマカレー

ベーコンとキャベツのソテー
ももとりんごのゼリー

キーマはヒンドゥー語で「細かい」という意味です。食材をみじん切りにしています。

26日(月)

ごはん

ひき肉入り卵焼き
キャベツのごま和え
えのきのみそ汁

ひき肉やひじき、切干大根を使った具沢山の卵焼きです。

27日(火)

ごはん

油淋鶏
きゅうりのこんぶ和え
チンゲン菜のスープ

揚げた鶏肉に刻んだねぎとしょうゆベースのたれをかけた中華料理です。

28日(水)

ごはん

肉豆腐
こまつなのごま酢和え
米粉のチョコケーキ

乳、卵、小麦不使用の手作りケーキで、誰でも食べられるように工夫しています。

29日(木)

ごはん

イワシのピザソース焼き
ドレッシングサラダ
オニオンスープ

植物性のチーズを使って、乳アレルギーでも食べられるようにしています。

30日(金)

ごはん

じゃがマーボー
キャベツの酢の物
スパイシービーンズ

新じゃがを使ったマーボーにしています。

※食材の都合で献立を変更することがあります。※牛乳は毎日つきます。※お米は毎日宮津市産のコシヒカリを使っています。

レシピ教えて！の声がありました

『手作りソーセージ』(3月5日のメニュー)

【材料 (5人分)】

- ・豚ミンチ 250 g
- ・にんにく 少々
- ・たまねぎ 10 g
- ・豆乳(牛乳) 40 c c
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・オールスパイス 少々
- ・セイジ 少々
- ・乾燥バジル 少々
- ・クッキングシート 5 枚
- ・ケチャップ 適量
- ・マスタード 適量



【作り方】

- ①にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- ②豚ミンチから乾燥バジルまでを全て混ぜ合わせて、棒状にする。
- ③②をクッキングシートで包み、200℃のオーブンで20分程焼く。
- ④ケチャップやマスタードをかけて出来上がり。

『バイクドチーズケーキ』(3月19日のメニュー)

【材料 (10人分)】

- ・クリームチーズ 200 g
- ・砂糖 80 g
- ・卵 2個
- ・生クリーム 160 g
- ・小麦粉 30 g
- ・レモン果汁 小さじ2強



【作り方】

- ① クリームチーズは常温に戻しておく。
- ② クリームチーズ、砂糖、卵、生クリームの順に混ぜ合わせ、小麦粉をザルなどでふるって加え、最後にレモン果汁を入れる。
- ③ 天板等に流して、160℃のオーブンで45分程度焼いたら出来上がり。