

# 1月献立表

令和7年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、ツバス、煮干し、白菜、ほうれん草、葉ねぎ、白ねぎ、大根、大根葉、しゅんぎく、さつまいも、さといも、しょうが、にんにく、たまねぎペースト、みかん、みそなど

あけまして  
おめでとうございます



1月24日～30日は  
「全国学校給食週間」  
この期間は学校給食のことを改めて考える期間です。宮津市では、26日～30日に、日本の郷土料理や世界の料理を出します。

七草(人日)の節句

9日(金)  
七草ごはん  
えびのから揚げ  
たたきごぼう  
のっぺい汁

日本では、1月7日に健康を願って七草がゆを食べる習慣があります。給食では初日を七草ごはんとしました。

おせち給食

13日(火)  
ごはん 松風焼き  
紅白なます  
さつまいものみそ汁

松風焼きは、給食では表面にごまと青のりをのせますが、裏には何もないことから、隠し事なく1年間真っすぐに生きていこうという思いが込められています。

おせち給食

14日(水)  
黒豆寿司  
小松菜のこんぶ和え  
豆腐のすまし汁

黒米の色で邪気を払い、1年間の健康を願います。

こしょうがつ  
小正月メニュー

15日(木)  
ごはん  
豚肉の五目きんぴら  
けんちん汁  
白玉ぜんざい

小正月は正月の終わりとわれ、どんど焼きを行い、小豆がゆを食べる習慣があります。今回は小豆を使ったぜんざいにしました。

ぼうさい  
防災給食

16日(金)  
セルフおにぎり  
サバの塩焼き  
ほうれん草のおかか和え  
豚汁

ビニール袋を茶碗にかぶせ、ごはんを配膳します。その後、ふりかけを入れて自分でおにぎりを作ります。食器を汚さずに食べることが災害時にはとても大切です。

みやづ食の日

19日(月)  
ごはん  
肉じゃが  
小松菜の中華和え  
米粉のブルーベリーケーキ

人気メニューの米粉、豆乳でつくるケーキです。今回はブルーベリーを入れます。

20日(火)  
ごはん  
鶏肉のオニオンソースがけ  
ほうれん草のサラダ  
さつまいもとれんこんのスープ

今月の食の日の食材は「さつまいも」と「玉ねぎ」です。

21日(水)  
ごはん  
ポークビーンズ  
切干大根の中華炒め  
りんご

豚肉と大豆のほかに、にんじんやさつまいも、しめじなども入っています。

22日(木)  
ごはん  
ツバスのみぞれがけ  
キャベツの甘酢和え  
はくさいのすまし汁

地元産の白菜をたっぷりと使います。だしにもこだわっています。

23日(金)  
冬野菜のハヤシライス  
白菜のコンソメ炒め  
ゼリー入りフルーツポンチ

ごぼうやさつまいもを使ったハヤシライスです。また、ゼリー入りのフルーツポンチは新メニューです。

中国

26日(月)  
ごま坦々麺  
厚揚げと小松菜の炒め物  
みかん

ねりごまを使ったコクのあるスープです。新メニュー！お楽しみに♪

ニュージーランド

27日(火)  
ごはん  
フィッシュアンドチップス  
ツナのハニーサラダ  
クマラスープ

クマラはさつまいもを意味します。

ドイツ

28日(水)  
コッペパン  
手作りソーセージ  
ザワークラウト風キャベツ  
カルトツフェル・ズッペ

1本ずつオープンペーパーに細長く包みます。

滋賀県

29日(木)  
ごはん  
豚肉と赤こんにゃくの煮物  
はくさいの酢の物  
きなこ豆

滋賀県の特産品である鉄が豊富な赤こんにゃくを使った煮物です。新メニューです。

東京都

30日(金)  
深川めし  
鶏肉の照り焼き  
のりのりほうれん草  
大根のみそ汁

あさりの入ったうまみたっぷりのごはんです。新メニューです。

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

# レシピ教えて！の声がありました

## 『魚の紅葉焼き』（11月13日の献立）

### 【材料（4人分）】

- ・ツバスやサワラ 4切
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・にんじん 1/4本
- ・マヨネーズ 40g

### 【作り方】

- ① サワラに塩こしょう、酒で下味をつける。
- ② にんじんの皮をむき、ぶつ切りにして、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ ②をザルなどでこし、ペースト状にし、マヨネーズと混ぜる。
- ④ ③を①にかけて 190℃のオーブンで 15分程度焼く。



## 『ごぼうのチョコケーキ』（11月19日の献立）

### 【材料（10人分）】

- ・ごぼう 30g
- ・食塩 少々
- ・炒め油 少々
- ・小麦粉（米粉） 150g
- ・ココアパウダー 12g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・砂糖 75g
- ・なたね油 50g
- ・豆乳（牛乳） 150ml
- ・粉糖 少々

### 【作り方】

- ① ごぼうは、みじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を炒め、塩で薄く味付けする。
- ③ ②と小麦粉～豆乳（牛乳）までを混ぜて生地を作る。
- ④ 鉄板にクッキングシートをひいて③を流し入れ、160℃のオーブンで 30分程度焼く。
- ⑤ ④を切り分け、粉糖をかけたら完成。

