

2月献立表

令和7年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、サワラ、イワシ、アカモク、ブリ、ツバス、煮干し、オイルサーディン、はくさい、葉ねぎ、白ねぎ、西洋ねぎ、大根、ほうれん草、にんにく、しょうが、さつまいも、じゃがいも、さといも、みかん、いちご、オリーブオイル、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。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
節分献立 ごはん ポークチャップ フレンチサラダ さつまいものスープ <i>旬のさつまいもが入った体が温まるスープです。</i>	節分献立 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 <i>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。</i>	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 白菜のゆかり和え 栄養満点出汁茶漬け風 <i>宮津小の6年1組が考えた出汁茶漬け風です。彩りも考えてくれました。</i>	鶏肉ときのこの クリームスパゲティー 宮津天橋立彩りソテー 由良みかん <i>宮津小の6年2組が考えたほうれん草、ベーコン、コーンのソテーです。</i>	ごはん すきやき風煮 キャベツのおひたし 米粉のオレンジケーキ <i>肉や白菜、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。</i>
受験生応援献立 9日(月) 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 <i>受験に「勝つ」とカツをかけました。</i>	10日(火) ごはん 大根のそぼろ煮 マヨネーズサラダ ココア豆 <i>地元産の大根をたっぷり使った煮物です。</i>	11日(水) 建国記念の日	12日(木) ごはん 厚揚げのピザソース焼き ドレッシングサラダ じゃがいものスープ <i>厚揚げに手作りのピザソースをぬり、植物性チーズをかけて焼きます。</i>	受験生応援献立 13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 白菜のすまし汁 いよかん <i>「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！</i>
16日(月) ごはん 卵のカレーカップ キャベツのサラダ 冬野菜のコンソメスープ <i>ドライカレーの上に卵を落とし焼きます。</i>	17日(火) ごはん フィッシュアンドチップス 白菜のごま和え わかめスープ <i>白身魚のフライとフライドポテトを組み合わせ、イギリスやニュージーランドで食べられる料理です。</i>	18日(水) コッペパン ポークブラウンシチュー はしが止まらない 宮津いため りんご <i>府中小の6年生が考えた宮津の食材を使った炒め物です。</i>	19日(木) 海やで！ たきこみやづごはん とろーりチーズのオイルサーディン焼き ほうれん草の和風サラダ 世屋の彩り味噌汁 <i>日置小の6年生が考えた「しゃってもよばれて宮津満開定食」です。宮津の豊かな自然と食文化をぎゅっとつめこんだ献立を考えてくれました。ゼリーは作業工程の都合で20日にします。</i>	20日(金) 冬野菜カレー キャベツ炒め 酸味と甘みがギュー 由良みかんゼリー
23日(月) 天皇誕生日	24日(火) もりもり切干大根入り豚丼 白菜の塩昆布和え 歴史のつまみみそ汁 <i>吉津小の6年生が考えた、宮津の食材を使ったみそ汁です。</i>	25日(水) ごはん 厚揚げと白菜の中華煮 春雨の炒め物 みかん <i>豚肉、にんじんや白菜などの野菜、厚揚げが入った煮物です。</i>	26日(木) ごはん クリスピーツバス のりのり大根 知恵の輪黒ちくわのすまし汁 <i>栗田小の6年生が考えたすまし汁です。宮津産の黒ちくわを使います。</i>	27日(金) 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 <i>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込んで焼きます。</i>

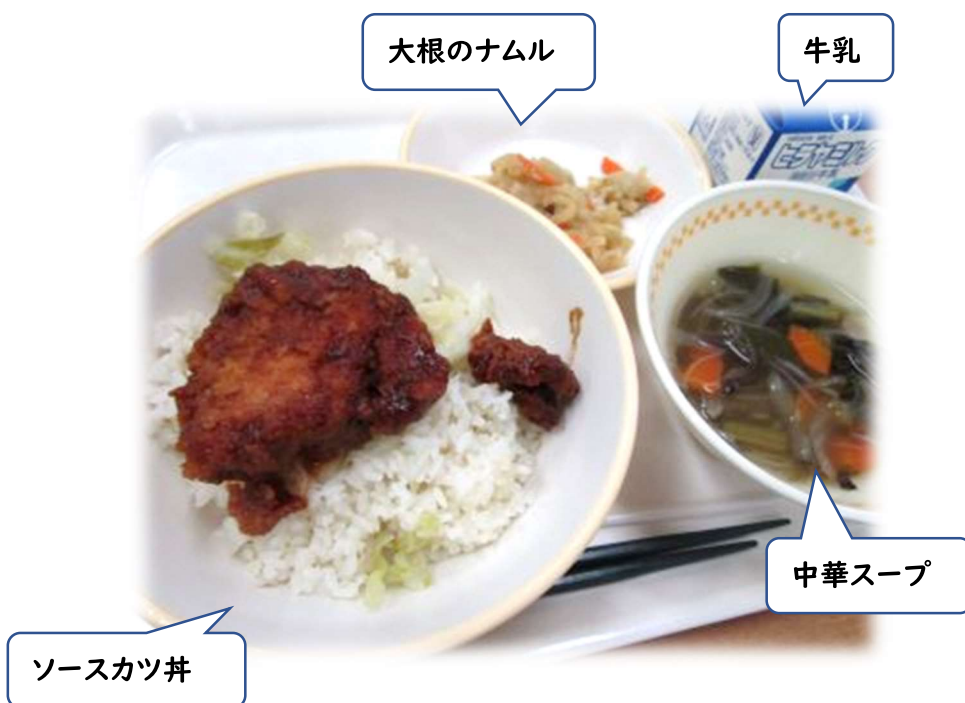
※食材の都合で献立を変更することがあります。お米は宮津産のコシヒカリを使います。※牛乳は毎日つきます。

レシピ教えて！の声がありました。

『ソースカツ丼』（12月15日の献立）

【材料（4人分）】

・ごはん	2合
・鶏肉（豚ロース4枚）	240g（60g×4切）
・塩こしょう	少々
・にんにく（チューブでも）	少々
・小麦粉（米粉）	40g
・水	50ml
・パン粉	20g
・揚げ油	適量
・キャベツ	150g
・塩	少々
・炒め油	少々
・中濃ソース	大さじ2と1/2
・トマトケチャップ	大さじ1と1/2
・みりん	大さじ1/2
・水	大さじ2



【作り方】

- ① キャベツは5mmにスライスし、フライパンでさっと塩を振り炒める。ご飯を炊いておく。
- ② 鶏肉に塩こしょう、にんにくで下味をつける。小麦粉と水でバター液を作り、鶏肉にバター液、パン粉をつける。
- ③ ②を180℃の揚げ油で7分ほど揚げる。
- ④ 中濃ソースから水までを火にかけて作ったソースに③の鶏肉を浸す。キャベツをひいたご飯の上にカツをのせたら完成。

『冬至バーグのみぞれがけ』（12月22日の献立）

【材料（4人分）】

・豚ひき肉	200g
・塩	少々
・こしょう	少々
・米粉（パン粉）	大さじ1
・玉ねぎ	100g
・れんこん	20g
・にんじん	20g
・かぼちゃ	80g
・だいこん	60g
・こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
・砂糖	小さじ1と1/2
・みりん	小さじ1/2
・かたくり粉	1g



【作り方】

- ① 玉ねぎ、れんこん、にんじん、かぼちゃは粗みじん切りする。ソースに使う大根をすりおろしておく。
- ② 豚ひき肉からかぼちゃまでを混ぜてタネを作り、4等分にして成型し、両面をこんがり焼く。
- ③ フライパンにすりおろした大根と調味料を入れて煮立たせる。
- ④ 火が入ったら③にかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ ②に④をかけてできあがり。