

# 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。



\*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！の声があいました。

## 『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

ソースカツ丼

大根のナムル

牛乳

中華スープ



### 【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。小麦粉と水でバッター液を作り、鶏肉にバッター液、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

冬至バーグのみぞれがけ

白菜のゆかり和え

牛乳



### 【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、両面をこんがりと焼く。
- 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。