

3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、イワシ、サバ、煮干し、だいこん、ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれん草、じゃがいも、さつまいも、里いも、みかん、もち米、みそなど

2日(月)

ごはん

玉ねぎと芋の甘辛煮
ほうれん草のこんぶ和え
米粉の黒糖ケーキ

人気メニュー！
かくし味にみそを入れて
います。コクがでて
おいしいです♪

桃(上巳)の節句

3日(火)

ひな寿司

はくさいのごま和え
花ふのすまし汁
ひなあられ

ひな祭り献立です！
たまごやサケフレーク、
グリーンピースなどを使
って彩りよく仕上げます！
女の子のお祝いです。

4日(水)

コッペパン

鶏肉と白菜の
クリームシチュー
ほうれん草のソテー
オレンジゼリー

宮津のさといも、
さつまいもも入ります。

受験生応援献立

5日(木)

ごはん

チキンカツ(勝つ)
はくさいのか(勝)つお和え
竹輪の合格みそ汁

ゲン担ぎの受験応援
献立です。皆で中学3年
生を応援しましょう！

6日(金)

ごはん

ツバスのカレーフライ
ツナの手ネーサラダ
クマラスープ

ツバスをにんにく、
しょうが、カレー粉
で下味をつけて、揚
げます。魚が苦手な
人でも食べやすいメ
ニューです。

9日(月)

やきそば

具だくさんカレースープ
由良みかん

人気メニューで
す♪教室でお皿
に麺を入れ、具材
をのせて混ぜ合
わせて食べます。

10日(火)

中華おこわ

ほうれん草のサラダ
鮭ボールのあったかスープ
ココア豆

もち米の入った
ごはんです！

11日(水)

ハヤシライス

ドレッシングサラダ
手作り焼きプリン

中学3年生最後の
給食です！デザー
トに手作りのプリ
ンをつけます♪

12日(木)

ごはん

サバのみぞれがけ
大根の酢の物
豆腐のすまし汁

宮津の甘みの増した
大根を使います！

13日(金)

ごはん

カレービーンズ
切干大根のソース炒め
りんご

新メニューです！
切干大根やもやし、
きゃべつなどの野
菜を焼きそば風の
味付けにします。

16日(月)

ごはん

すき焼き風煮
キャベツのおひたし
米粉のチョコケーキ

給食の煮物はおい
しいと好評です。
食材の水分のみで
うま味がつまっ
ています！

17日(火)

ごはん

イワシのから揚げ
香味ソース
大根の甘酢和え
春雨スープ

しょうが、にんに
く、ねぎなどを使
った甘酸っぱいソ
ースです。

18日(水)

ごはん

鶏の照り焼き
キャベツのゆかり和え
たまねぎのみそ汁

朝早くから出
汁をとって、
世屋みそで仕
上げます。

19日(木)

カレーライス

ドレッシングサラダ
バイクドチーズケーキ

手作りのチー
ズケーキです。お
店に負けない味を
めざします。

20日(金)

しゅんぶん ひ
春分の日

23日(月)

こまつな豚みそ丼
ちくわ入り
ジャーマンポテト
はくさいのスープ

宮中2年生が
考えたメ
ニューです！

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギ-を補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



※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

『鶏肉のオニオンソースがけ』（1月20日の献立）

【材料（4人分）】

- | | |
|------------|--------|
| ・鶏モモ肉（60g） | 4切 |
| ・清酒 | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・炒め油 | 小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく | 少々 |
| ・たまねぎ | 大1/2個 |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1強 |
| ・酢 | 小さじ1 |
| ・上白糖 | 小さじ1強 |



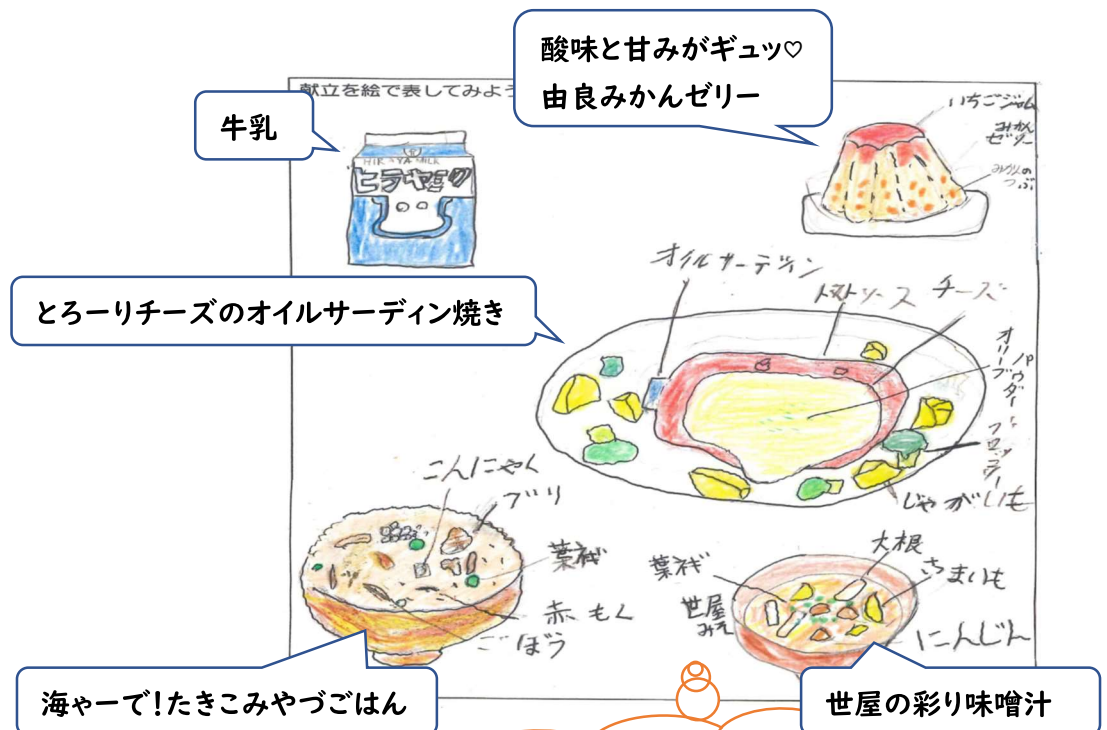
【作り方】

- ① 鶏肉に清酒～片栗粉まで混ぜ込んでおく。たまねぎは半分をみじん切り、残りの半分をすりおろしておく。
- ② ①の鶏肉を220℃のオーブンで15分程度焼く。（少し油をひいて、フライパンで焼いてもOK）
- ③ 小鍋に油、おろしにんにく、たまねぎ（みじん切り）を入れて炒める。
- ④ ③におろしたまねぎ～上白糖を加え、火が通ったらソースの出来上がり。②に④をかけて出来上がり。

『とろーりチーズのオイルサーディン焼き』（2月19日の献立）

【材料（4人分）】

- | | |
|-----------|--------|
| ・鶏肉（一口大） | 100g |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・清酒 | 小さじ1 |
| ・オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| ・たまねぎ | 大1/2個 |
| ・じゃがいも | 1個 |
| ・コンソメ | 少々 |
| ・トマト缶 | 40g |
| ・ケチャップ | 大さじ1強 |
| ・ウスターソース | 小さじ1 |
| ・上白糖 | 小さじ1/2 |
| ・水溶き片栗粉 | 小さじ1 |
| ・オイルサーディン | 4～8切 |
| ・ブロッコリー | 適量 |
| ・チーズ | 適量 |
| ・紙カップ | 4個 |



【作り方】

- ① 鶏肉に塩こしょう、清酒を混ぜ込んでおく。
- ② 玉ねぎをスライス、じゃがいもを一口大、ブロッコリーを小房に切っておく。
- ③ じゃがいもとブロッコリーゆがいておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、鶏肉、たまねぎを炒める。そこに調味料を加える。
- ⑤ ④にじゃがいも、ブロッコリー、オイルサーディンを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけカップに入れる。
- ⑥ ⑤にチーズをのせ、200℃のオーブンで10分程度焼いたら完成！

みやづを食べようコンテスト
最優秀献立メニューです！
（日置小6年）