

4月献立表

今月の地元食材は…米、サバ、煮干し、だいこん、ほうれん草、葉ねぎ、玉ねぎ、にんにく、にんじん、みそなど

令和8年度 ○○学校(幼稚園)

ご入学、進級おめでとうございます。
今年度も栄養バランスを考えた安心・安全な給食を提供していきます。

8日(水)

ごはん
サクサク鶏のから揚げ
キャベツのごま和え
じゃがいものみそ汁

衣にすりおろした玉ねぎを入れることによってサクサクになります。

9日(木)

チキンライス
フレンチサラダ
具たくさん
コンソメスープ

にんじん、とうもろこし、グリーンピースなどが入り、彩りがよいチキンライスです。

10日(金)

カレーライス
キャベツのソテー
オレンジゼリー

オレンジジュースを使った手作りゼリーです。

13日(月)

ごはん
マーボー豆腐
もやしのナムル
じゃがチップス

じゃがいもを薄く切り、油で揚げてパリッと仕上げます。

14日(火)

ごはん
肉団子のコーン蒸し
キャベツのサラダ
わかめスープ

コーンをたっぷり使った甘味のある肉団子です。

15日(水)

コッペパン
フルーツクリーム
キャベツとコーンのソテー
パンネのトマト煮

フルーツとホイップクリームを和えたメニューです。パンには喜んで食べても美味しいです♪

16日(木)

ハヤシライス
キャベツの
コンソメ炒め
ぶどうゼリー

玉ねぎやにんじん、じゃがいもが入ったハヤシライスです。

17日(金)

ごはん
竹輪とよもぎのかき揚げ
ごまドレッシングサラダ
春キャベツの豚汁

よもぎ入りのかき揚げです。給食からも春を感じてください。

20日(月)

ごはん
肉じゃが
ほうれん草のおひたし
米粉のチョコケーキ

卵、乳、小麦不使用の手作りケーキです。

21日(火)

ごはん
厚揚げのそぼろあんかけ
のりのりほうれん草
大根のみぞれスープ

下味をつけた厚揚げを焼き、そぼろあんをかけます。

22日(水)

ミートスパゲティ
大豆とほうれん草の炒め物
フルーツポンチ

調理室で手作りしたミートソースをたっぷりかけて食べます。

23日(木)

ごはん
サバの竜田揚げ
キャベツのごま酢和え
えのきのすまし汁

給食の酢の物等は甘めにしています。

24日(金)

ビビンバ丼
中華サラダ
春雨スープ

切干しだいこんやひじきも入って栄養たっぷりです。

27日(月)

ごはん
八宝菜
春雨の炒め物
オレンジ

豚肉やたっぷりの野菜が入った具たくさんな八宝菜です。

28日(火)

ごはん
鶏のつくね焼き
ほうれん草のごま和え
春キャベツのみそ汁

ごぼう入りです。手作りのたれをかけます。

29日(水)

昭和の日

30日(木)

ごはん
鶏肉のマーマレード焼き
野菜のレモン和え
トマトスープ

鶏肉にマーマレードやしょうゆを漬け込んでオーブンで焼きます。

※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日宮津市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

『みそカツ』(2月9日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・鶏モモ肉(50g) 4切
- ・にんにく 少々(チューブでも可)
- ・酒 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・小麦粉(米粉) 15g
- ・水 20g
- ・パン粉 20g
- ・揚げ油 適量
- ・みそ 大さじ1/2
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・トマトケチャップ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・水 25g
- ・すりごま 8g



【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにする。鶏肉をにんにく、酒、塩こしょうで下味をつける。小麦粉と水を合わせておく。
- ② 鶏肉に小麦粉、パン粉をつけて揚げる。
- ③ みそ～すりごままででソースを作り、鶏肉にかけて完成。

『タンダリーチキン』(2月27日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・鶏モモ肉(60g) 4切
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ1
- ・おろし玉ねぎ 1/5個
- ・おろしにんにく 少々(チューブでも可)
- ・おろししょうが 少々(チューブでも可)
- ・ヨーグルト 大さじ1強
- ・トマトピューレ 小さじ1
- ・カレー粉 少々
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1

※給食では、乳アレルギーがあっても食べられるように豆乳ヨーグルトを使用しています。

【作り方】

- ① 鶏肉をすべての調味料で漬け込んでおく。
- ② ①の鶏肉を200℃で15分程度オーブンで焼く。(少し油をひいて、フライパンで焼いてもOK)

