

# 5月献立表

令和8年度 〇〇〇学校(園)

今月の地元産の食材は…米、煮干し、きゅうり、たまねぎ、たまねぎペースト、じゃがいも、葉ねぎ、みそなど

## 八十八夜献立

1日(金)

ごはん 春サワラの新茶フライ ドレッシングサラダ 新たまねぎのスープ

春が旬のサワラの衣に新茶を混ぜて作ります。

7日(木)

ごはん  
じゃがマーボー  
キャベツ炒め  
サイダーゼリー

新じゃがを使ったマーボーにしています。

8日(金)

丹後のばら寿司  
キャベツのかつお和え  
若竹汁

甘辛く炒めたサバが美味しい丹後のばら寿司を召し上がれ。

5月は気温が上がり始める季節です。

暑さにも負けない体を作るために、給食をしっかりと食べましょう！

11日(月)

ごはん  
肉豆腐  
小松菜のごま酢和え  
米粉のチョコケーキ

乳、卵、小麦不使用の手作りケーキで、誰でも食べられるように工夫しています。

12日(火)

ごはん  
サバのみぞれかけ  
キャベツのおひたし  
たまねぎのすまし汁

揚げたサバに大根おろしを使ったたれをかけます。

13日(水)

キーマカレー  
ウィンナーとキャベツのソテー  
フルーツヨーグルト

キーマはヒンドゥー語で「細かい」という意味です。食材をみじん切りにしています。

14日(木)

シャキシャキそぼろ丼  
海藻サラダ  
豆腐のスープ

切干大根や豚ミンチを使った丼ぶりです。

15日(金)

ごはん  
卵のカレーカップ  
キャベツのごま和え  
じゃがいものクリームスープ

カレー味で食べやすいです。

## みやづ食の日

18日(月)

ごはん  
ひよこ豆の焼きコロッケ  
中華サラダ  
新じゃがのみそ汁

ひよこ豆のペーストを使った栄養満点のコロッケにします。

19日(火)

実えんどうとじゃこのごはん  
鶏肉の香味ソースかけ  
ツナサラダ  
すりおろしのオニオンスープ

今月の食の日の食材は「実えんどう」と「玉葱ペースト」です。

20日(水)

コッペパン  
ポークブラウンシチュー  
キャベツとみかんのサラダ  
きなこ豆

シチューはそのまま食べても、パンにつけて食べてもおいしいです。

21日(木)

ごはん  
新じゃがのカレーそぼろ煮  
チャプチェ  
宇和ゴールド

ほくほくのじゃがと、鶏ミンチと一緒に煮て、カレー味にします。

22日(金)

ごはん  
イワシのごまフライ  
きゅうりのナムル  
新たまねぎのみそ汁

衣にごまを使ったフライです。ごまの食感も楽しいです。

25日(月)

ごはん  
厚揚げのねぎみそ焼き  
のりのりキャベツ  
肉団子とわかめのスープ

成長期に食べて欲しい食材の1つに大豆製品があります。鉄や食物繊維が豊富です。

26日(火)

ごはん  
油淋鶏  
きゅうりのこんぶ和え  
チンゲン菜のスープ

揚げた鶏肉に刻んだねぎとしょうゆベースのたれをかけた中華料理です。

27日(水)

宮津カレーやきそば  
(ウェット)  
ジャーマンポテト  
オレンジ

宮津のB級グルメのカレー焼きそばを給食でアレンジします。

28日(木)

ごはん  
サワラのみそマヨネーズ焼き  
切干大根の酢の物  
白菜のすまし汁

サワラにみそとマヨネーズで作ったたれをかけ、焼きます。

29日(金)

ごはん  
ポークビーンズ  
小松菜の中華炒め  
りんご

大豆や豚肉、野菜をトマト缶も加え、煮こんだ料理です。

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

# レシピ教えて！の声がありました

## 『七草ごはん』(1月9日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

・精白米	2合
・だいこん葉	6g
・かぶ葉	6g
・春菊	6g
・白菜	6g
・ほうれんそう	6g
・こまつな	6g
・キャベツ	6g
・食塩	2g

### 【作り方】

- ① 米は洗って通常通り炊いておく。
- ② 野菜は0.5cm程度にそれぞれ細かく刻む。
- ③ すべての野菜をさっとゆで、冷水にとって冷やす。
- ④ しっかり水気をしぼり、野菜に塩をまぜて下味をつける。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を混ぜて完成。



## 『焼き豚チャーハン』(12月11日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

・精白米	2合
・中華スープの素	小さじ2弱
・食塩	0.6g
・焼き豚	60g
・にんにく	1.2g (チューブでもOK)
・しょうが	1.2g (チューブでもOK)
・ごま油	小さじ1/2
・たまねぎ	160g
・にんじん	20g
・冷凍コーン	20g
・食塩	0.2g
・白こしょう	少々
・こいくちしょうゆ	小さじ2/3
・葉ねぎ	20g

### 【作り方】

- ① 米は洗い、中華スープの素を入れて炊く。たまねぎ、にんじんはみじん切り、にんにく、しょうがはおろし、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら焼き豚も炒める。たまねぎ、にんじん、コーンも加えてさらに炒め、火が通ったら塩、こしょう、しょうゆで味を整える。炊き上がったご飯を加え、ほぐしながら炒め、最後に葉ねぎを加えてさっと炒めて完成。

※給食ではご飯と具とを別々に味付けし、混ぜ合わせて作りますが、ご家庭では白ごはんを炊いて、炒めながら味付けをしてもOKです。

