

# 3月献立表

令和5年度 宮津幼稚園

今月の地元食材は…米、もち米、サワラ、煮干し、ベーコン、はくさい、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが、ほうれん草、さつまいも、ぼんかん、いちご、みそなど

今月で今年度の給食が終わります。1年間の給食はどうでしたか？給食を参考にして、普段からしっかりと食べ、元気で強い体を作りましょう。春休みも朝昼晩の食事を大切にして元気に過ごしてください。



## 桃(上巳)の節句

1日(金)

### ひな寿司

キャベツのごま和え  
花ふのすまし汁

ひな祭り献立です！たまごやサケフレーク、たらのでんぶなどを使って彩りよく作ります！女の子のお祝いです。

## 中期入試応援献立

6日(水)

### コッペパン

### クリスピーカツ(勝つ)

### 小松菜のか(勝つ)おサラダ

### 竹輪の合格スープ

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！

7日(木)

### ごはん

### サバのカレー焼き

### キャベツの甘酢和え

### ごま豆乳鍋風スープ

練りごま、豆乳、豚肉を使った体が温まる鍋風スープです。新メニュー！

8日(金)

### 鶏肉ときのこの

### クリームスパゲティ

### ほうれん草のコンソメ炒め

### みかん

具材たっぷりのクリームスパゲティを給食で作ります。

4日(月)

### ごはん

### 揚げだし豆腐の

### そぼろあんかけ

### 大根の塩昆布和え

### はくさいのみそ汁

しょうがを効かせた豆腐に、だしを使ったそぼろあんをかけていただきます。

5日(火)

### お別れ遠足

(雨天決行)

福知山児童科学館

今年度最後のお弁当

の準備をお世話になります。

予備日としていました8日(金)は、5日に雨天決行ですので、給食実施しますので、給食実施しますので、5日のみお弁当をお願いします。

13日(水)

### スタミナチャーハン

### キャベツの炒め物

### わかめスープ

### ももゼリー

中学3年生最後の給食です！もものピューレを使った新作の手作りゼリーです。

11日(月)

### こまつな豚みそ丼

### 大根のナムル

### 中華スープ

みそ味の豚丼に栄養満点のこまつなを使います。新メニューです。

12日(火)

### お別れ会

### クッキング

※白ごはんの持参をお願いします。

カレークッキングをします。エプロン等の準備をお願いします。

14日(木)

### ごはん

### 玉ねぎと芋の甘辛煮

### もやしの香味炒め

### 由良ポンカン

玉ねぎとさといもをごはんが進むように、甘辛く仕上げます。

15日(金)

### ごはん

### ガルバングリッツのナゲット

### 白菜のサラダ

### コンソメスープ

ガルバングリッツはひよこ豆のことです。ひき肉や豆腐と一緒にナゲットにします♪

18日(月)

### ごはん

### 鶏肉のごまだれ焼き

### のりのりはくさい

### えのきのすまし汁

にんにくを効かせた香りのよいメニューです。

19日(火)

### 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

今年度給食最終日です。年長児は小学校でも同じ給食ですね。卒園・進級のお祝いに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(水)

## 春分の日

21日(木)

### 登園日(午前)

11:30 降園

21日・22日は、給食がありません。預かり保育利用の場合はお弁当の用意をお世話になります。してください。

22日(金)

### 修了証書授与式並び

に修了式

11:30 降園

※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

## 『宮津あかもくうどん』(1月23日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- ・冷凍うどん 4玉
- ・油揚げ 1枚
- ・かまぼこ 1/2本
- ・カットわかめ 4g
- ・あかもく 20g
- ・清酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1と1/3
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1と1/3
- ・食塩 1g
- ・かつお節 20g
- ・昆布 5g
- ・水 1L
- ・葉ねぎ 40g



給食週間のメニューです！

### 【作り方】

- ① かつおと昆布でだしを取る。
- ② 油揚げは短冊切り、かまぼこはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。  
(あかもくが生であれば、茎を取り除き、さっとゆでておく)
- ③ ①に酒、みりんを入れて煮立たせ、うどん、他の調味料、油揚げ、かまぼこ、カットわかめを入れ、最後にねぎを入れたら出来上がり。

## 『スタミナ納豆』(1月30日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- ・豚ミンチ 40g
- ・ひきわり納豆 40g
- ・炒め油 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・みそ 大さじ1弱
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/3
- ・いりごま 小さじ1
- ・葉ねぎ 20g

ごはんが止まらない味付けです。  
大好評でした！



### 【作り方】

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ミンチを炒め、色が変わったらひきわり納豆を入れる。
- ③ 調味料、ごま、ねぎをいれたら完成！