

1月献立表

令和6年度 宮津幼稚園

今月の地元食材は…米、サワラ、煮干し、ベーコン、白菜、ほうれん草、葉ねぎ、だいこん、だいこん葉、さつまいも、さといも、しょうが、みかん、みそなど

あけまして
おめでとうございます



七草(人日)の節句

9日(木)

七草ごはん
えびのから揚げ
たたきごぼう
のっぺい汁

日本では、1月7日に健康を願って七草がゆを食べる習慣があります。給食では初日を七草ごはんとしました。

おせち給食

10日(金)

ごはん
鶏肉の照り焼き
紅白なます
さつまいものみそ汁

紅白なますはその色からおめでたいという意味が込められています。

おせち給食

14日(火)

ごはん 松風焼き
小松菜のゆかり和え
かぶのすまし汁

松風焼きは、給食では表面にごまと青のりをのせますが、裏には何もありません。隠し事なく1年間真っすぐに生きていこうという思いが込められています。

こしょうがつ 小正月メニュー

15日(水)

ごはん 白玉ぜんざい
豚肉の五目きんぴら
けんちん汁

小正月は正月の終わりとわれ、どんど焼きを行い、小豆がゆを食べる習慣があります。今回は小豆を使ったぜんざいにしました。

16日(木)

冬野菜のハヤシライス
白菜のコンソメ炒め
きなこ豆

ごぼう、だいこん、さつまいもを使ったハヤシライスです。

みやづ食の日

17日(金)

ごはん 大根のごま煮
里芋とベーコンの
ガーリックソテー
りんごゼリー

今月の食の日の食材は「大根」と「里芋」です。食の日動画も当日に視聴します。

ウイナー…運動運↑
コーンマヨ…健康運↑
植物性チーズ…勉強運↑

熊本県

20日(月)

高菜チャーハン
キャベツのサラダ
たいびーあんらう
太平燕風

春雨メインの具沢山スープです。熊本の中華料理店や家庭での定番の一品です。

京都府

21日(火)

ごはん
サワラの抹茶揚げ
京みぶ菜の炊いたん
ゆばのすまし汁
由良みかん

抹茶、京みぶ菜、ゆばなど、京都で有名な食材をふんだんに使います。

イタリア

22日(水)

コッペパン
イタリアンチキン
ツナサラダ
豆のズッパ

「ズッパ」とはイタリア語で「スープ」のことです。レンズ豆を入れます。

韓国

23日(木)

ビビンバ丼
もやしのナムル
カムジャタン風スープ

カムジャタンは肉とじゃがいもを使った韓国の鍋料理です。

兵庫県

24日(金)

ごはん
神戸ビーフのおみくじ焼きコロッケ
フレンチサラダ
オニオンスープ

関西地域の特産品のよさを伝えることを目的に神戸ビーフを無償で提供いただけになりました。お楽しみに♪

27日(月)

ごはん
厚揚げの肉みそがけ
のりのり大根
ごま豆乳鍋風スープ

栄養満点の大豆製品を使います。肉みそが食欲をそそります。

28日(火)

ごはん
サバの塩焼き
白菜の甘酢和え
大根のみそ汁

給食でみそ汁に使用するみそは世屋みそです。国産大豆を使用して作られています。

29日(水)

鶏肉ときこの
クリームスパゲッティ
ほうれん草のコンソメ炒め
みかん

牛乳、生クリームを使ったクリームスパゲッティです。

30日(木)

ごはん
肉じゃが
小松菜の中華和え
米粉の抹茶ケーキ

米粉、豆乳でつくるケーキです。今回は抹茶と甘納豆を入れます。

31日(金)

ごはん
鶏肉の甘みそダレかけ
ほうれん草のごま和え
豆腐のすまし汁

揚げた鶏肉に甘みそダレをかけます。食欲をそそる一品です。

※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

『サワラの紅葉焼き』（11月12日の献立）

【材料（4人分）】

- ・サワラ 4切
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・にんじん 1/4本
- ・マヨネーズ 40g

【作り方】

- ① サワラに塩こしょう、酒で下味をつける。
- ② にんじんの皮をむき、ぶつ切りにして、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ ②をザルなどでこし、ペースト状にし、マヨネーズと混ぜる。
- ④ ③を①にかけて190℃のオーブンで15分程度焼く。



『マーボーはくさい』（11月25日の献立）

【材料（4人分）】

- ・豚ひき肉 140g
- ・塩 少々
- ・にんにく 2g（チューブでも可）
- ・しょうが 2g（チューブでも可）
- ・トウバンジャン 少々
- ・なたね油 小さじ1
- ・玉ねぎ 1玉
- ・にんじん 1/2本
- ・白菜 160g
- ・きくらげ 4g
- ・緑豆はるさめ 25g
- ・テンメンジャン 小さじ1
- ・米みそ 大さじ1/2
- ・中華スープの素 小さじ3
- ・三温糖 小さじ1強
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1強
- ・片栗粉 適量
- ・葉ねぎ 40g
- ・ごま油 大さじ1/2

【作り方】

- ① にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、白菜は食べやすい大きさ、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れ、ひき肉を炒め、塩を加える。
- ③ 火が通ったら玉ねぎとにんじんを加えて炒め、さらに白菜を入れて炒める。
- ④ 水分が少ない場合は水分を加え、きくらげ～こいくちしょうゆまでを入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 最後に葉ねぎとごま油を入れて完成。

