今月の地元食材は…米、サワラ、ブ リ、煮干し、アカモク、ベーコン、 はくさい、だいこん、にんにく、ね ぎ、しょうが、ほうれん草、いち ご、みそなど

令和6年度 宮津幼稚園

桃 (上色) の節句

3日(月)

で表なり

はくさいのごま和え 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、グリンピースな 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(火)

お別れ遠足 ☆お弁当の準備を

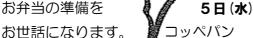
当日は、8時30

分までに登園して

ください。ジュニ

アシートもお願い

します。



手作りソーセージ 大根のシャキシャキマヨサラタ

コンソメスープ



スパイスをたくさん 使った手作りソーセ ージです。約 1000 本作ります。

中期入試応援献立

6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!

7日(金)

ごはん

玉ねぎと芋の甘辛煮

キャベツの香味炒め

りんご



玉ねぎとじゃが いもをごはんが 進むように、甘辛 く仕上げます。

10日(月)

宮津カレーラーメン

厚揚げのピリ辛炒め みかん

人気メニューです ♪ゆでた麺にカレ -粉、ごま油を混ぜ 合わせ、各教室でス プをかけます!

11日(火)

ノークッキング

ご家庭でカレーライ スを食べるときのご はんの量を目安にお 子さんと相談して白 ごはんを持ってきて

ください。

12日(水)

スタミナチャーハン

ナクサク鶏のから揚げ

ワンタンスープ

中学3年生最後の 給食です!人気の チャーハン&から あげ&ワンタンス

13日(木)

ごはん

ガルバングリッツのナゲッ

キャベツのサラダ

はくさいのスープ

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♪

三小献立

14日(金)

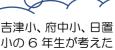
アサリとあかもくの

炊き込みごはん

いい食べっプリ大根

カラフルサッパリ甘酢和え

宮津の野菜満点みそ汁



小の6年生が考えた 地元の食材をいかし た献立です。

17日(月)

ごはん

さつまいもサラダ

ミネストローネ

鶏肉のレモン風味焼き

(O)

鶏肉にレモンや調味 料と一緒に片栗粉を 混ぜ合わせて焼きま す。ふっくら仕上がり

18日(火) ごはん

揚げだし豆腐の

そ<u>ぼろあんかけ風</u>

はくさいの塩昆布和え

大根のみそ汁

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。

19日(水)

ープです!

B.

カレーライス

ドレッシングサラダ

<u>ベイクドチーズケ-</u>

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(木)

しゅんぶん 春分の日

レ 21日(金)

降園 11:30

24日(月)

修了証書授与式並びに

修了式

降園 11:30

今年度の給食が終わります。| 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。



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() ギー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。

『高菜チャーハン』(1月20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1

・こいくちしょうゆ 小さじ1/2

焼豚 60g

・ 玉ねぎ 中1/2個

・にんじん 2㎝程度

・ 高菜漬け 30g

1個 炒め油 少々

清酒 小さじ1

・こいくちしょうゆ 小さじ1/2

白いりごま 小さじ1



【作り方】

• 聊

- ① 米に中華スープの素とこいくちしょうゆを加え、ご飯を炊いておく。
- ② 焼豚は短冊、玉ねぎ、にんじん、高菜漬けはみじん切りに、卵は炒り卵にする。
- ③ フライパンに油を入れ、焼き豚と野菜を入れて炒め、火が通ったら高菜漬けも入れてさらに炒める。
- ④ ③に卵と調味料を加え、味を整える。
- ⑤ ④にごはんを入れ、炒めたら完成。
- ※給食では、ごはんと具を別々に作りましたが、ご家庭では全て炒めて作っていただいても大丈夫です。

『カリジュワチキンステーキ 世屋みそソースを添えて』(2月19日のメニュー)

【材料(4人分)】

• 鶏モモ肉(50g) 4切

清酒 小さじ1

・おろしにんにく 少々 ・みそ 大さじ1/2

・はちみつ 小さじ 1/3

・みりん 小さじ1

・オリーブオイル 小さじ1

オリーブの葉 少々

> みやづを食べようコンテスト 最優秀献立メニューです! (宮小6年3組)

【作り方】

- ① 鶏肉にすべて混ぜ込んでおく。
- 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)

