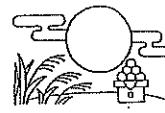


9月のきゅうしょくこんだてひょう

令和5年

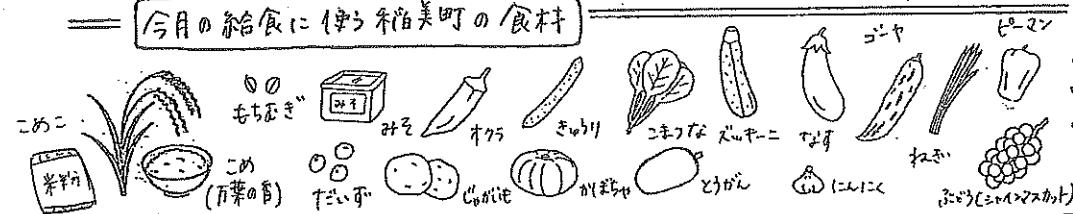


◎ おはしは毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稻美町学校給食運営委員会

= 今月の給食に使う稻美町の食材 =



9/28の給食

さんまの松前煮のレシピ

【材料(4人分)】

さんま	2尾	しょうゆ	大さじ1.5
切り昆布	5g	酢	大さじ1
しょうが	ひとかけ	砂糖	大さじ1.5
		酒	大さじ0.5

【作り方】

- ① さんまの頭を切り落とし、半分に切り
内臓を取り出し、きれいに洗う
- ② しょうがはせん切りにする
- ③ 調味料、昆布、②、適量の水を鍋に入れる
- ④ 煮立ったら①を入れる
- ⑤ 落しふたをし、焦がさないように煮る

9月の給食費 カロ古小

18回
4,626円

火よう	水よう	木よう	金よう
<p>5 アイスクリーム ごはん とうがんじる</p> <p>冬瓜は夏が旬の野菜ですが、冬の瓜と書きます。 夏に収穫して冬まで保存できるからです。</p>	<p>6 とりにくのオレンジソース パン やさいスープ</p> <p>オレンジース煮のマーマレードの原料は、淡路島 でしか栽培されていない鳴門オレンジです。</p>	<p>7 こまつなとあぶらあげのざまいつけ かみかみごはん おからみそ汁</p> <p>かみかみごはんには、冬瓜を大切にするめが 入っています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>8 ゴーヤのかさあげ ごはん とうふじる</p> <p>ゴーヤは苦味の沖縄での呼び名です。 苦み成分には食欲を高める物質があります。</p>
<p>11 とりにくとなすのあげごはん みそ汁</p> <p>夏の紫色の色素はナスニンといいます。 日に当たると色が濃くなります。</p>	<p>12 フライパン もずくサラダ とうがんじるカレー</p> <p>夏野菜カレーには、夏バテ予防に効果的 な緑黄色野菜がたくさん入っています。</p>	<p>13 ささみフライ パン ビーフンスープ</p> <p>稻美町ではいろいろな種類のぶどうが栽培 されています。今日のぶどうはシェインマスカットの予定。 大豆を一年間分保管してもらっています。</p>	<p>14 きゅうりのごまあえ もちあごごはん とうふのうまに</p> <p>おはしは使う大豆は、秋に収穫して地元産の 大豆を一年間分保管してもらっています。</p>
<p>19 やさいのゆずしうめ たこめし じばちじる</p> <p>ひじきの日本米、ねぎ(稻美町)、干し芋(播磨町)、ゆず、しばち、かぼし、油あげ、親鶏(伊勢原)</p>	<p>20 ひまわりサラダ ごめんパン トマトスープ</p> <p>トマトには、昆布と同じ「グルタミン酸」と いううまみ成分が含まれています。</p>	<p>21 ホイコーロー[®] ごはん とうふのちゃんこスープ</p> <p>ホイコーローは中国生まれの料理で、豚肉と キャベツなどの野菜を炒めて作ります。</p>	<p>22 あじのたんぱく ごはん ウンタンスープ</p> <p>スペイン、ポルトガル、オランダなど(南蛮)から 伝わった料理に「南蛮」といいます。</p>
<p>25 パンサンド ごはん すぶた</p> <p>酢豚にもパンサンドにも酢豚が入っています。 酢にはお肉をやわらかにする働きがあります。</p>	<p>26 ブラーン ぶたごはん いんちゃんじる</p> <p>ドライフルーツとして食べられるブレーンですが、 旬の時期には生のものが食べられます。</p>	<p>27 ちふわハンバーグ パン ほろめめスープ</p> <p>春雨の原料は、国産のいもの ごはんです。春雨が原料の春雨もあります。</p>	<p>28 さんまのまつまえ ごはん あがなのみそ汁</p> <p>松前煮の「松前」は昆布を使った料理に つけられます。北海道の地名で、昆布の产地です。</p>
			<p>29 おっさみゼリー ひじきのごまあえ ごはん チゲのスープ</p> <p>今日は五段(お月見)です。農作物の収穫を 祝ってごんじや木豆、里いもをお供えします。</p>