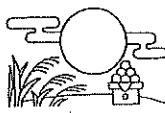


9月のきゅうしょくこんだてひょう

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、④ 適量の水を鍋に入れる
- ⑤ 落し込むをし、焦がさないように煮る

9月の給食費 天満南小

1~5年生 17回 4,369円
6年生 17回 + バイキング給食
4,883円

月よう

火よう	水よう	木よう	金よう
⑤ アイスクリム ごはん とうがんじる	⑥ とろにくの パン オレンジ	⑦ こまつなと かみかみごはん ごはん	⑧ ごはん とうふじる
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。	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。	かみかみごはんには、米田くわ刀、Tにするめが 入っています。工かんべ食べましょう。	金宿町ではいろいろな種類のふどうが栽培 されています。今日のふどうはセイインマスカットの予定です。
⑪ とりにくと なすの あげに みそじる	⑫ ふじんづけ たまごの もずくサラダ	⑬ にんじん パン ささみ フライ	⑭ きゅうりの もちぎりごはん とうのうまい
ほずの紫色の色素はナスニンといいます。 日に当たるとほど色が濃くなります。	夏野菜カレーには、夏バテ予防に効果的 な緑黄色野菜が丁寧に入っています。	ビーフンはお米から作る中国生まれの麺です。 ベトナムのフォーもお米の麺です。	大豆を一年間分保管してもらっています。 スタミ焼きは、にんにく、しょうが、ねぎ、 さとうらじたれい、油、砂糖、ごま油や下味をかけます。
すいぶんほきゅう こまめに水分補給を!	⑯ やさいの たこめし ゆずしうみ ぱちじる	⑰ ミニパン ハムサラダ トマトスパゲッティ	⑯ ホイコーロー ¹ ごはん とうふのちゃんがく
ひむこの日ゆめ米、ねぎ(稻美町)、干しだし(稻 美町)、ゆず(ばち、かぼし)、油あげ、親鶏(海鮮)	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。	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。	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。
ごはん パンサンダー ² すぶた	⑮ ブリーフルーツ ぶたどん けんちんじる	⑯ ちふわ ハンバーグ まるごとスープ	おはしは、 毎日、あら きれいに洗って。 忘れずに持てきましょう。
酢豚にもパンサンダーにも酢が入っています。 酢にはお肉をやわらかにする働きがあります。	ドライフルーツとして食べられるブリーンですが、 旬の時期には生のものが食べられます。	おはしは、 毎日、あら きれいに洗って。 忘れずに持てきましょう。	おはしは、 毎日、あら きれいに洗って。 忘れずに持てきましょう。
⑰ さんまの まつまえに あぶなのみそじる	⑱ さんまの まつまえに あぶなのみそじる	⑲ さんまの まつまえに あぶなのみそじる	おはしは、 毎日、あら きれいに洗って。 忘れずに持てきましょう。
おはしは、 毎日、あら きれいに洗って。 忘れずに持てきましょう。	おはしは、 毎日、あら きれいに洗って。 忘れずに持てきましょう。	おはしは、 毎日、あら きれいに洗って。 忘れずに持てきましょう。	おはしは、 毎日、あら きれいに洗って。 忘れずに持てきましょう。