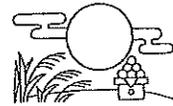
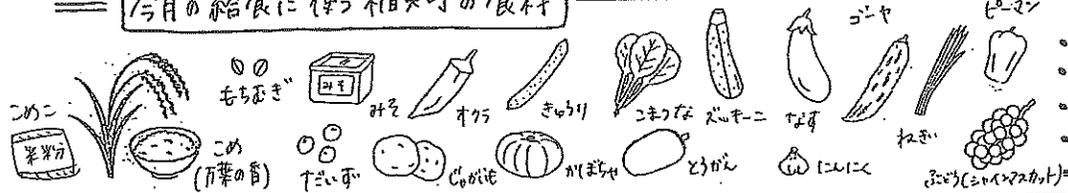


# 9月のきゅうしよくこんだてひょう 令和5年



◎ 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。  
 稲美町学校給食運営委員会

今月の給食に使う稲美町の食材



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 落しぶたをし、焦がさないように煮る

9月の給食費 母里小  
 1~5年生 17回 4,369円  
 6年生 17回 + バイキング給食 4,883円

火よう	水よう	木よう	金よう
<p>5</p> <p>アイスクリーム じゃがいものマヨネーズ とうがんじる</p>	<p>6</p> <p>さんま 2本 パン トマトスープ</p>	<p>7</p> <p>こまつな かみかみごはん おくらのみそ汁</p>	<p>8</p> <p>じゃがいものかきあげ ごはん とうふじる</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>オレンジ系果物のマーマレードの原料は、淡路島で栽培されている鳴門オレンジです。</p>	<p>かみかみごはんには、糸状菌の「たけのこ」が入っています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>稲美町ではいろいろな種類のぶどうが栽培されています。今日のぶどうはシャインマスカットの産物です。</p>
<p>11</p> <p>とりにくとなすのあげ ごはん みそ汁</p>	<p>12</p> <p>ふじんづけ じゃがいものカレー もずくサラダ</p>	<p>13</p> <p>ささみフライ パン ビーフンスープ</p>	<p>14</p> <p>じゃがいものじゃがいも ごはん じゃがいものスープ</p>
<p>じゃがいもの紫色の色素はナスニンといわれます。日に当たるほど色が濃くなります。</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っぷり入っています。</p>	<p>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。</p>	<p>稲美町産の大豆は、秋に収穫して1年間の保管をしています。</p>
<p>こまめに水分補給を!</p>	<p>19</p> <p>やさいの中華スープ にごめし じゃがいものじゃがいも</p>	<p>20</p> <p>ハムサンド こめこパン トマトスパゲティ</p>	<p>21</p> <p>ホイコーロー ごはん とうふのちゅうかす</p>
<p>ひやうの日本米、ねぎ(稲美町)、干しエビ(稲美町)、ゆず、じゃがいも、かまぼこ、油揚げ、親鶏(稲美町)</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>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>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」とつきます。</p>
<p>23</p> <p>バンサンスー ごはん すぶた</p>	<p>26</p> <p>カルーン ぶたごん けんちんじる</p>	<p>27</p> <p>わらわ パン じゃがいものじゃがいも</p>	<p>28</p> <p>さんまのまつまえ ごはん あおなのみそ汁</p>
<p>9月の月よう</p>	<p>ドライフルーツとしてよく食べられるプルーンですが、旬の時期には生のものが食べられます。</p>	<p>稲美町産の春雨の原料は、国産のいもです。緑豆が原料の春雨もあります。</p>	<p>今日(10/11)は十五夜(お月見)です。農作物の収穫を祝って、さんまや枝豆、里いもをお供えします。</p>

おはし