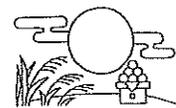


9月のきゅうしよくこんだてひょう

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
- 切り昆布 5g
- しょうが ひとかけ
- しょうゆ 大さじ1.5
- 酢 大さじ1
- 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 落しぼたをし、焦がさないように煮る

9月の給食費 天満小
 1~4年生 17回 4,369円
 5年生 12回 3,084円
 6年生 17回 + バスケット給食 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 さけの マヨネーズ やき とうがんじる</p> | <p>6</p> <p>パン とりにくの オレンジ ソースに やさしいスープ</p> | <p>7</p> <p>こまつなと あぶらあげの ごま油の かみかみごはん おくらのみそ汁</p> | <p>8</p> <p>ごはん ゴーヤの かきあげ 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>オレンジソース系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>かみかみごはんには、茶臼七ツ、Tにするのが入っています。よくかんで食べましょう。</p> | <p>ゴーヤは苦うりの沖縄での呼び名です。苦み成分には食欲を高める交配果があります。</p> |
| <p>11</p> <p>ごはん とりにくと なすの あげに みそ汁</p> | <p>12</p> <p>ふいんづけ じゃがいもカレー もずくサラダ</p> | <p>13</p> <p>パン ささみ フライ ピーンスープ</p> | <p>14</p> <p>こまつなと ごま油の かみかみごはん おひたし じゃがいも たまごのみそ汁</p> |
| <p>なす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のが緑黄色野菜がたっぷり入っています。</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予定です。</p> | <p>スタミナ焼きは、(さんかく、しょうが、ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油で下味をつけています。</p> |
| <p>すいぶんほきょう こまめに水分補給を!</p> | <p>19</p> <p>たこめし やさしい ゆずのうまみ ぼちぼち</p> | <p>20</p> <p>ミニパン ハムサラダ トマトスパゲティ</p> | <p>21</p> <p>ごはん ホイコーロー とうふのちゅうかす汁</p> |
| <p>ひやうごの日米、ねぎ(稲美町)、干し椎茸(播磨町)、ゆず、はちまき、かまぼこ、油あげ、親鶏(兵庫)</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>25</p> <p>ごはん バンサンスー すぶた</p> | <p>26</p> <p>ぶたどん プルーン けんちんじる</p> | <p>27</p> <p>パン ちゅう ハンバーグ はるめスープ</p> | <p>28</p> <p>ごはん さんまの まつまえに あなのみそ汁</p> |
| <p>すぶたにもバンサンスーにも豚肉が入っています。豚肉にはお肉をやわらかくする働きがあります。</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>給食で使う春雨の原料は、国産のものが多いです。赤豆が原料の春雨もあります。</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、昆布の産地です。</p> |

