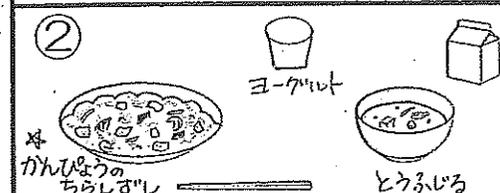
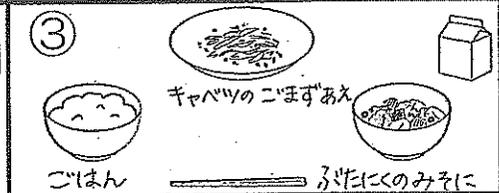
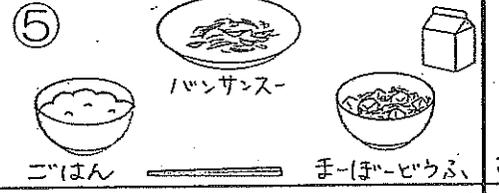
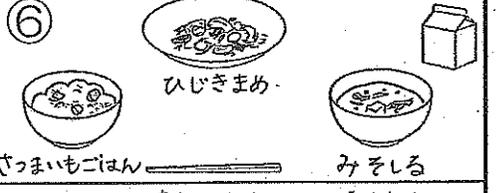
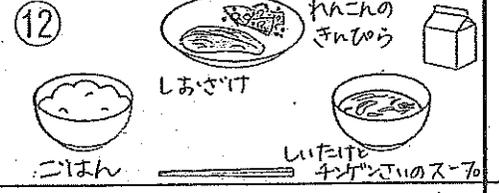
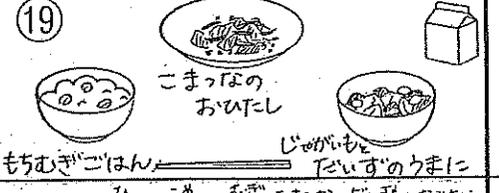
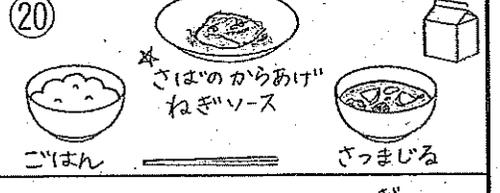
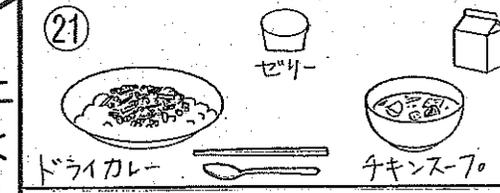
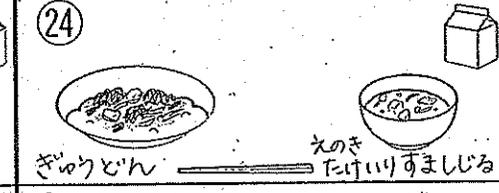
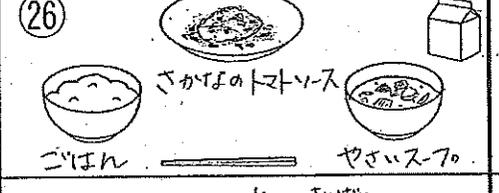
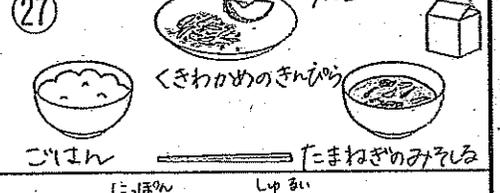
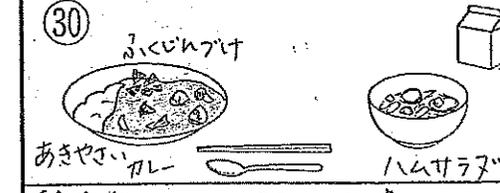
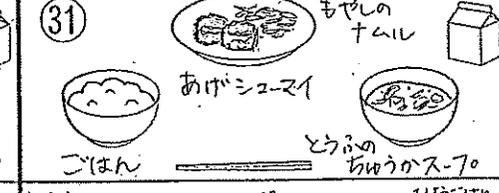


10月のきゅうしよくこんだてひょう 令和5年

- ◎ 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

☆は新メニューです。

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
<p>②</p>  <p>かんぴょうは、ウリ科の「ゆがお」の実は、 ひものようにむいて干した保存食です。</p>	<p>③</p>  <p>厚あげは、木綿むすぶの水気を切って 油であげてつくります。</p>	<p>④</p>  <p>給食のスパゲティは、国産の小麦粉が 原料です。</p>	<p>⑤</p>  <p>中華料理は、大きく「北京」「上海」「広東」「四川」の 4つに分けられます。麻婆豆腐は四川料理です。</p>	<p>⑥</p>  <p>さつまいもは秋が旬なので、給食でも いろいろさつまいも料理が登場します。</p>
<p>10月の給食費 母里小 21回 5397円</p>	<p>⑩</p>  <p>ぼらは、そうめんをつくる時にできるので、そう めんつくりの盛んな西播磨の郷土食です。</p>	<p>⑪</p>  <p>ぎりほしは、いた大豆をひいてつくります。 「ひく」とは、細かくすりつぶすことです。</p>	<p>⑫</p>  <p>れんこんは、夏に花が咲く「はす」の根 です。れんこんの穴は、空気が通る穴です。</p>	<p>⑬</p>  <p>給食の豆腐は、兵庫県産の大豆を使って 明石市で豆腐に加工してもらっています。</p>
<p>⑬</p>  <p>トックは、お米でつくられた朝鮮半島の おもちです。棒状のおもちをうすく切った形です。</p>	<p>⑭</p>  <p>稲美町で年間を通して栽培されている 小松菜をつかった新メニューです。</p>	<p>⑮</p>  <p>枝豆もれんこんも今が旬の食べ物です。 給食には、旬の食べものを使っています。</p>	<p>⑯</p>  <p>ひょうごの日... 米もち麦小松菜大豆(稲美町) とり肉、平天、厚あげ(兵庫県)</p>	<p>⑰</p>  <p>からあげにしたいさほかに、みじん切りには 白ねぎを入れたソースをからめています。</p>
<p>⑱</p>  <p>ドライカレーやカレーライスのルーに使用しているカレー 粉には、20種類以上のスパイスが入っています。</p>	<p>⑳</p>  <p>給食で使うお肉は、すべて国産です。 牛肉も国産のもも肉を使っています。</p>	<p>㉑</p>  <p>クリームシチューのホワイトソースは、小麦粉を バターで炒めて、牛乳でのぼしてつくります。</p>	<p>㉒</p>  <p>トマトソースには、たつの市で栽培された バジルでつくったバジルスープを使っています。</p>	<p>㉓</p>  <p>りんごは、日本に2006種類もあるそうです。 どんなりんごがあるか調べてみましょう。</p>
<p>⑳</p>  <p>秋野菜カレーには、秋が旬の食べものを 使っています。何が入っているでしょう。</p>	<p>㉔</p>  <p>中華スープに入っている干しいたけは、兵庫県 産の原木しいたけを乾燥させたものです。</p>	<p>10月の給食に使う稲美町の食材</p>  <p>れんこんのきんぴら</p> <p>《材料》4人分 れんこん 250g 白ごま 小さじ2 濃口しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1 ごま油 少々 サラダ油 適量</p> <p>《作り方》 ① れんこんは皮をむいて、3mm幅の いちよう切りにして、水にさらす。 ② 白ごまは炒っておく。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、水を切った ①を炒める。 ④ しんなりしたら、調味料を加えて 炒りつけ、②を入れ、ごま油で 香りづける。</p>		