

10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

*は新メニューです。

月 よ う	火 よ う	水 よ う	木 よ う	金 よ う
② かんひょうのちらし寿司 ヨーグルト とうふじる	③ キャベツのこまずえ ごはん ふたばこのみそに	④ ミニパン ソナミキドレッシングサラダ ひじきスパゲティ	⑤ ニーハン パンサンダー	⑥ ひじきまめ さつまいもごはん みそしる
かんひょうは、ウリ科の「ゆうがお」の実を、ひものようにむいて干した保存食です。 10月の 給食費 天満小 1~5年 21回 5397円 6年 19回 4883円	厚あげは、木綿とうふの水気を切って油であげてつくります。	給食のスパゲティは、国産の小麦粉が原料です。	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。	さつまいもは秋が旬なので、季合食でもいろいろなさつまいも料理が登場します。
⑩ ごはん ぶたこいくと あっあげのみそりつけ	⑪ ごはん さり(ぼしだいにん) のチャフチエ	⑫ ごはん わかめスープ	⑬ れんこんの きじら しゃさけ しいたけ チグサのスープ	⑭ ごはん てりやきパンパーク あおなみみそ
ぱらは、そうめんをつくる時にできるので、そうめんづくりの盛んな面筋磨の御土食です。	きばこは、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。	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。	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。	
⑯ ごはん はるさめの いためもの 牛トックスープ	⑰ ごはん ひじきとこまつな そぼろいため ぶたこじる	⑱ ごめこパン えだこめと れんこんのかきあげ きざみうどん	⑲ ごはん こまつな おひたし もちむぎごはん じがくもん たいすのうまに	⑳ ごはん さばのからあげ ねぎソース さつまじる
トックスは、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。	稲美町で年間を通して栽培されている小松菜をつかた新メニューです。	枝豆もれんこんも今が旬の食べものです。給食には、旬の食べものをできるだけ使います。	ひょうごの日…米・もち麦・小松菜・大豆(稻美町)・とり肉・平天・厚あげ(兵庫県)	からあげにしたさばに、みじれ切りにした白ねぎを入れたソースをからめています。
土 よ う	⑯ ドライカレー ゼリー チキンスープ	㉔ きゅうとん えのき たけいりすまじる	㉕ パン いなみの リーチャンサラダ クリームシチュー	㉖ ごはん さかほのトマトソース やさスープ
ドライカレーやカレーライスのレウに使っているカレーパウンドには、20種類以上のスピスが入っています。	給食で使つか肉は、すべて国産です。牛肉も国産の牛も肉を使っています。	クリームシチューのホワイトルウは、小麦粉とバターで炒めて牛乳で溶してつくります。	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ペーストを使っています。	りんごは、日本に2000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。
㉗ あきやか カレー ハムサラダ	㉘ あわշューイ ごはん とうふの ちゅうかスープ	• 10月の給食に使う稻美町の食材	れんこんのきんぴら 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	《作り方》 ①れんこんは皮をむいて、3mm幅のいちょう切りにして、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、ごま油で香りづけする。
秋野菜カレーには、秋が旬の食べ物を使っています。何が入っているでしょう。	中華スープに入っている干ししいたけは、兵庫県産の原木いたけを乾燥させたものです。	• 10月の給食に使う稻美町の食材	れんこんのきんぴら 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	《作り方》 ①れんこんは皮をむいて、3mm幅のいちょう切りにして、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、ごま油で香りづけする。