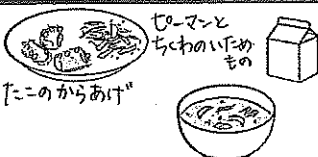
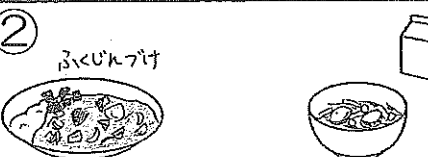
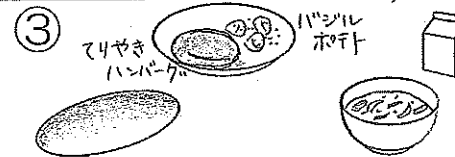
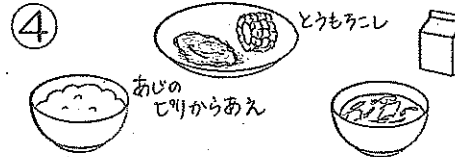
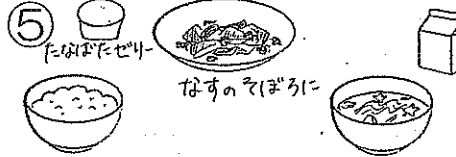
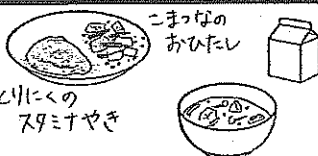
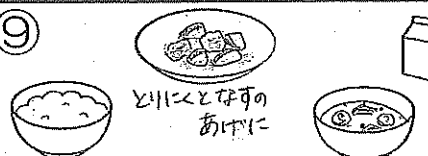
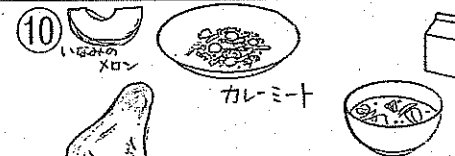


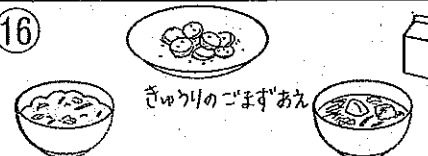
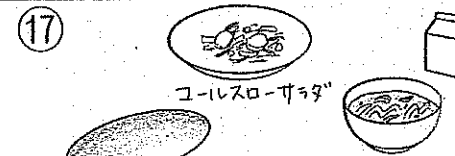

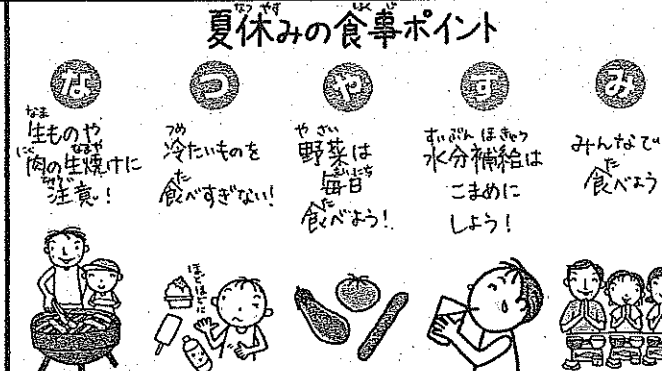



# 7月のきゅうしよくこんだてひょう 令和6年

- ◎ 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

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
<p>①</p>  <p>ごはん(きんめまい) たまごのみそ 「にのからあげ」</p>	<p>②</p>  <p>ななやさいカレー ハムサラダ</p>	<p>③</p>  <p>パン オニオン バジルポテト</p>	<p>④</p>  <p>ごはん ワンタンスープ あじのてりからあげ</p>	<p>⑤</p>  <p>ごはん(きんめまい) たまごのみそ たまごのせり</p>
<p>夏から数えて11目を半夏至といひ。今年7月1日です。半夏至には、稲が「にの足」のように根をはることを願って「にの食」を食べる地域があります。</p>	<p>夏野菜カレーには、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、なす、ピーマンなど夏が旬の稲美町産の野菜がたくさん入っています。</p>	<p>バジルポテトは、1つの市産のバジルを使ったバジルペーストとゆでたじゃがいもをいためています。バジルの香りがさわやかなメニューです。</p>	<p>稲美町特産の朝採りのスイートコーンを1年生が皮をむきます。朝早くから収穫していただき、農家の方に感謝していただきます。</p>	<p>七夕メニュー 天の川に見たて「そうめん」とおくらが「入」は七夕汁です。</p>
<p>⑧</p>  <p>ごはん えぎたけいりすまじる とりにくのスタミナやき</p>	<p>⑨</p>  <p>ごはん わかめスープ とりにくとなすのあげ</p>	<p>⑩</p>  <p>パン チキンスープ カレーミート</p>	<p>⑪</p>  <p>ごはん かんとうに やさいのゆずふうみ</p>	<p>⑫</p>  <p>ごはん とうふじる すすきのしあやき</p>
<p>鶏肉のスタミナ焼きは人気メニューのひとつです。しょうゆ、さとう、ごま油、みじん切りにしたねぎ、しょうが(にんにくに替わって)で焼きます。</p>	<p>唐あげには、鶏肉と素揚げにしたなすを、甘いたれであえています。なすが苦手な人も唐あげといっしょにおいしく食べられます。</p>	<p>パンは、インドが発祥のパンの一種です。インドだけでなく、中央アジアの国々で食べられています。カレーミートといっしょに食べましょう。</p>	<p>野菜のゆず風味は、姫路市安富町産のゆずの果汁を使っています。さっぱりとしたゆずの風味で人気のメニューです。</p>	<p>すすきは、夏が旬の魚で、瀬戸内海でもとれます。すすきは成長とちいさな名前がわかる出世魚です。調べてみましょう。</p>
<p>7月の給食費 12回 3,084円</p> <p>2学期の給食は、9月4日(水)からです。</p>	<p>⑬</p>  <p>ごはん(きんめまい) とうふじる きゅうりのごまやき</p>	<p>⑭</p>  <p>パン わふうカレーうどん コールスローサラダ</p>	<p>ミネストローネ</p> <p>《材料》(4人分) ウイナー 75g たまねぎ 100g にんじん 40g セロリ 40g キャベツ 100g トマト 1/2個 ズッキーニ 40g パセリ 10g オリーブ油 適量 スープ 2カップ ケチャップ 小さじ1 ベイリーフ 適量 塩 少々 こしょう 少々 うすくちしょうゆ 大さじ1/2</p>	<p>《作り方》 ① ウイナーは小口切り、たまねぎは短冊切り、にんじんとズッキーニはいちょう切り、セロリは薄切り、キャベツは色紙切り、トマトは角切りにする。パセリはみじん切りにしておく。 ② 熱した鍋にオリーブ油をひいて、たまねぎ、セロリ、にんじんを炒める。 ③ スープとベイリーフ、残りの野菜とウイナーを入れて煮る。 ④ 材料がやわらかくになったら、調味料を入れて味をととのえ、パセリを加える。</p>
<p>今日の給食に使う稲美町の食材</p> 	<p>夏休みの食事ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 生ものや肉の生焼けに注意!</li> <li>② 冷たいものを食べすぎない!</li> <li>③ 野菜は毎日食べよう!</li> <li>④ 水分補給はこまめにしよう!</li> <li>⑤ みんなで食べよう!</li> </ul> 	<p>カレーミート</p> <p>《材料》4人分 含びきミンチ 150g にんじん 50g 大豆 40g ピーマン 30g (水煮大豆なら90g) レーズン 15g たまねぎ 250g にんにく 少々 サラダ油 適量</p> <p>ケチャップ 大さじ1と1/2 ウスターソース 大さじ1/2 カレー粉 大さじ1強 塩 小さじ1 こしょう 少々</p> 	<p>《作り方》 ① 大豆は前日に洗って、3倍以上の水に漬けておく。 ② 大豆をつけておいた水で、やわらかくなるまでゆでる。 (吹きこぼれに注意しながら、1時間くらい) ③ にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、お湯で戻したレーズンはみじん切りにする。 ④ 鍋にサラダ油をひいて、ミンチとにんにくを炒め、たまねぎ、にんじん、ゆでた大豆を加えて炒める。 ⑤ レーズンと調味料、ピーマンを加えて炒める。</p>	