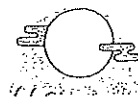


9月のきゅうしよくこんだてひょう

2024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

9月の給食費

天満東小
1~5年生 16回 4112円
6年生 16回+バ体2回給食 4626円



水よう		木よう		金よう				
<p>④</p> <p>アイスクリーム</p> <p>パン</p> <p>バジルポテト</p> <p>エリギキチキン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>⑤</p> <p>ごはん</p> <p>ゴーヤのかきあげ</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>	<p>⑥</p> <p>ふくしんづけ</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>もずくサラダ</p>	<p>ミネストローネはイタリアの家庭料理で、いろいろな野菜を入れて作るスープです。</p> <p>ゴーヤは苦ウリの沖縄県産の呼び名です。苦み成分には食慾を高める効果があります。</p> <p>夏野菜カレーには、夏ばて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>⑨</p> <p>さわりのてりぎき</p> <p>ごはん</p> <p>きくのあみだし</p> <p>おくらのみそ汁</p>	<p>⑩</p> <p>しずのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>にんじんのシシロ</p> <p>とうがんじる</p>	<p>⑪</p> <p>ツナみそドレッシングサラダ</p> <p>ミニパン</p> <p>みじきスパゲティ</p>	<p>⑫</p> <p>なすのえびらに</p> <p>うめかつごはん</p> <p>とうふじる</p>	<p>⑬</p> <p>エゴフリかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>かめめの特しる</p>	<p>菊のおみだしには菊の花びらが入っています。食べられる花のことをエディブルフラワーといいます。</p> <p>しずは夏から秋が旬の魚です。生まれこぼすときは食べられないようにクワダに隠れています。</p> <p>ツナみそドレッシングサラダには、白みそを使っています。</p> <p>9月頃から収穫されるナスを秋ナスと呼びます。夏のナスと比べて皮がやわらかいです。</p> <p>エゴフリかけはすまし汁でだしをとった昆布を使っています。</p>			
<p>9月9日は</p> <h3>重陽の節句</h3> <p>季節の節目になる日を節句といい、1年に5回あることから五節句ともいわれます。(5月5日の端午の節句など)</p> <p>9月の重陽の節句は「菊の節句」ともいわれます。菊の花は邪気を払うといわれ、病気になるないように「長生きできるように」と願います。他にも栗やナスなどの秋の味覚を楽しむのがおすすめです。</p>		<p>⑭</p> <p>おつきせり</p> <p>えだまめごはん</p> <p>あじのたんぱんづけ</p> <p>みそ汁</p> <p>～お月見メニュー～</p> <p>枝豆など秋の栗を月に供えます。</p>	<p>⑮</p> <p>ミニパン</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ミニパン</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>コールスローとは、キャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダのことで。</p>	<p>⑯</p> <p>たこめし</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきとごぼうのえびらいため</p> <p>ぼちじる</p> <p>ひょうごの自由米(芳葉の香)、小松菜、ねぎ(稲美町)、しらた(播磨町)、みずき(播磨町)、かぼち(兵庫県)</p>	<h3>のどがかわく前に水分補給をしよう!!</h3>			
<p>⑳</p> <p>すふた</p> <p>ごはん</p> <p>レモンゼリー</p> <p>えのたまのかけそば</p> <p>ぶたどん</p> <p>白くて細い元のまじけですが、野生の元のまじけは見た目が違うので調べてみましょう。</p>	<p>㉑</p> <p>パン</p> <p>かーピーズ</p> <p>แฮมサラダ</p> <p>かーピーズの大豆は、稲美町産の「サチエ9カ」という品種です。給食用に取れています。</p>	<p>㉒</p> <p>ごはん</p> <p>さんまのまつまえに</p> <p>もちぎごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>さんまは「秋刀魚」と書くように、秋が旬の刀のよう見た目の魚です。</p>	<p>㉓</p> <p>ごはん</p> <p>やさしいゆずふうみ</p> <p>かんとうに</p> <p>関東煮に入っているお角は、年のふくかほぎの部分です。じっくり煮こんでいるのがおいしいです。</p>					
<p>㉔</p> <p>すふた</p> <p>ごはん</p> <p>酢豚に入っている酢のビタミンB1や酢の乳酸の酢酸には、体の疲れをとる効果があります。</p>		<h3>9月に使う稲美町産の食材</h3>				<p>9月19日は</p> <h3>お月見</h3> <p>(十五夜、中秋の名月)</p> <p>お月見は旧暦の8月15日に月をながめながら秋の収穫物を食べて、秋の果りに感謝する行事です。月見だんごや枝豆、栗いもなどを食べます。</p>		