9月のきゅうしょくこんだてひょう　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

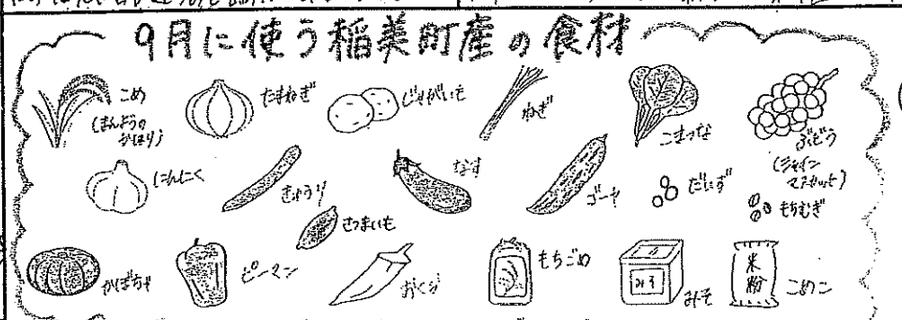
9月の給食費

加古小

17回　4369円

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
		④ アイスクリーム、バジルポテト、パン、てりやきチキン、ミネストローネ 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。	⑤ ごはん、ゴーヤのかきあげ、たまねぎのみそしる ゴーヤは苦うりの沖縄県での呼び名です。苦み成分には食欲を高める効果があります。	⑥ ふくしんづけ、なつやさいカレー、もずくサラダ 夏野菜カレーには、夏バテ予防に効果的な緑黄色野菜がたっぷり入っています。
⑨ きくのおひたし、さわらのてりやき、ごはん、おくらのみそしる 菊のおひた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。	⑩ にんじんシリシリ、しずのからあげ、ごはん、とうがんじる しずは夏から秋が旬の魚です。生まれてすぐのときは食べられないようにウラガに隠れています。	⑪ ミニパン、リナみそドレッシングサラダ、ひじきスパゲティ リナみそドレッシングサラダには、旨みそを使っています。	⑫ シャインマスカット、なすのそぼろに、うめかつおごはん、とうふじる 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。	⑬ エコふりかけ、ぶたにくのしょうがいため、ごはん、わかめのすましじる エコふりかけはすまし汁でだしをとった昆布を使って作ります。
9月9日は **重陽の節句** 季節の節目になる日を節句といい、1年に5日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) 9の目の重陽の節句は「菊の節句」とも言われます。菊の花は邪気を払うといわれ、病気にならないように、「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。	⑰ おつきみゼリー、あじのなんばんづけ、えだまめごはん、みそしる ～お月見メニュー～ 枝豆など秋の実りを月に供えます。	⑱ コールスローサラダ、こめパン、ミートスパゲティ 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す。	⑲ ひじきとこまつなのそぼろいため、たこめし、ばちじる ひょうごの日由来(方葉の香)、小松菜、ねぎ(姫路市)、干しだこ(播磨灘)、れんこん、かまぼこ(兵庫県)	⑳ ホイコーロー、ごはん、とうふの旬うめスープ 干しいたけは生のしいたけを干したもので、うまみや栄養素がつまっています。
㉔ レモンゼリー、ぶたどん、えのきたけいりすましじる 白くて細いえのきたけですが、野生のえのきたけは見た目が違うので調べてみましょう。	㉕ ハムサラダ、パン、カレービーンズ カレービーンズの大豆は、稲美町産で「サチユタカ」という品種です。給食用に取り置いています。	㉖ さんまのまっまえに、もちむぎごはん、さつまじる さんまは「秋刀魚」と書くように、秋が旬の刀のような見た目の魚です。	㉗ やさいのゆずふうみ、ごはん、かんとうに 関東煮に入っているお麩は、米のふくが(はぎの部分)です。じっくり煮こんでいるのでやわらかいです。	
㉚ すぶた、ごはん、はるさめスープ 酢豚に入っている豚肉のビタミンB1や酢の主成分の酢酸には、体の疲れをとる効果があります。				

9月に使う稲美町産の食材



9月17日は **お月見**（十五夜、中秋の名月）

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供えて、秋の実りに感謝する行事です。月見だんごや枝豆、里いもなどを供えます。