

# 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

稲美北中  
16回 4640円



火よう	水よう	木よう	金よう
<p>③ ふくしんがけ</p> <p>アイス クリーム</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>もずくサラダ</p>	<p>④</p> <p>パズル ポテト</p> <p>てりやき チキン</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>⑤</p> <p>ゴーヤの かきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそしる</p>	<p>⑥</p> <p>やさしいの ゆずふうみ</p> <p>ごはん</p> <p>かんとうに</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、ポリム、こいます。</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>ゴーヤは苦うりの沖縄県を呼ぶが知です。苦み成分には食欲を高める効果があります。</p>	<p>関東煮に入っているお肉は、牛のふくらみはぎの部分です。じっくり煮こんでいるのでやわらかいです。</p>
<p>⑨</p> <p>きくの おみそしる</p> <p>さわらの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>おくりのみそしる</p>	<p>⑩</p> <p>スイート マスカット</p> <p>しずの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんじる</p>	<p>⑫</p> <p>なすの そばうに</p> <p>うめかつおごはん</p> <p>とうふじる</p>	<p>⑬</p> <p>エコふりかけ</p> <p>ぶたにくの しょうがいため</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのずしじる</p>
<p>菊のおみそしる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。幼魚のときは食べられないようにクワゲに隠れています。</p>	<p>ウナミソドレッシングサラダには、白みそを使っています。</p>	<p>エコふりかけはすまし汁でだしをと、昆布を使、て作ります。</p>
<p>9月9日は <b>重陽の節句</b></p> <p>季節の節目になる日を節句といい、(年に5日あることから五節句とも言われます。(5月5日の端午の節句など) 9月9日の重陽の節句は「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>おきせりー</p> <p>あじの はんぱんがけ</p> <p>えだまめごはん</p> <p>みそしる</p> <p>～お月見メニュー～ 枝豆など秋の実りを月に供えます。</p>	<p>⑮</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、キャベツを半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>ひじきとごぼうの そばうに</p> <p>たこめし</p> <p>ぼちじる</p> <p>うらごしの日巻米(万葉の香)、小松菜、ねぎ(稲美町)、れんこん(稲美町)、れんこん(稲美町)、れんこん(稲美町)</p> <p>うまみや栄養素がま、ていす。</p>
<p>⑰</p> <p>ぶたどん</p> <p>えのきたけの汁しる</p> <p>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。</p>	<p>⑱</p> <p>石けんを使って 手を 洗おう!</p>	<p>⑲</p> <p>さんまの まつまえに</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>さつまいる</p> <p>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。</p>	<p>⑳</p> <p>ホムコロ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのちゅうがスープ</p> <p>のどがかわく前に 水分補給を しよう!!</p>
<p>⑳</p> <p>すげた</p> <p>ごはん</p> <p>はるせめスープ</p> <p>酢豚に入っている豚肉のビタミンB<sub>1</sub>や酢の主成分の酢酸には、疲労を減らす効果があります。</p>	<p>9月に使う稲美町産の食材</p>		<p>㉑</p> <p>お月見</p> <p>お月見は旧暦の8月15日に月見ながめながら秋の収穫物を供えて、秋の实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。</p>

予定献立表 (令和6年9月3日~9月30日)

Main table containing meal plans and ingredient lists for dates from 9/3 to 9/19. Each entry includes a dish name and a detailed list of ingredients with their respective quantities.

Table containing meal plans and ingredient lists for dates from 9/20 to 9/30. Similar to the previous table, it lists dishes and their ingredients.

9月平均栄養量 (September Average Nutrition) table showing Energy (741kcal) and Protein (30.7g). Includes a legend for food color coding: Red (Energy), Green (Protein), Yellow (Iron).

成長期と貧血 (Growth and Anemia) text explaining the importance of iron and protein for children's growth and blood health.

Visual aids including a diagram of iron intake from various food sources and a list of iron-rich foods like meat, fish, and beans.