



◎ 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

天満南小
1~5年生 16回 4112円
6年生 16回+16回給食 4626円



水よう		木よう		金よう	
④ パン ミネストローネ	④ 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 コーヤのかまあげ	⑤ ごはん コーヤのかまあげ コーヤは苦ウリの沖縄県産の呼び名です。苦み成分には食欲を高める効果があります。	⑥ ごはん なつやさいカレー	⑥ ごはん なつやさいカレー なつやさいカレーには、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。
⑨ ごはん さわらのてりやき	⑨ ごはん さわらのてりやき 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でエディブルフラワーといわれます。	⑩ ごはん しずのからあげ	⑩ ごはん しずのからあげ しずは夏から秋が旬の魚です。生きたお魚は食べられないように9割に隠れています。	⑪ ごはん ウツみそドレッシングサラダ	⑪ ごはん ウツみそドレッシングサラダ ウツみそドレッシングサラダには、白みそを使っています。
⑬ ごはん エコふりかけ	⑬ ごはん エコふりかけ エコふりかけはすまし汁でだしをとった昆布を使っています。	⑫ ごはん なすのそばりに	⑫ ごはん なすのそばりに 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。	⑯ ごはん ひじきとまぐろのそばりいじめ	⑯ ごはん ひじきとまぐろのそばりいじめ ひじきとまぐろのそばりいじめは、秋の味覚を味わうのにおすすめです。
⑰ ごはん おたまげ	⑰ ごはん おたまげ おたまげは秋の味覚を味わうのにおすすめです。	⑱ ごはん コールスローサラダ	⑱ ごはん コールスローサラダ コールスローとは、もやしを半切りやみじん切りにして作るサラダのことです。	⑳ ごはん ホムコロ	⑳ ごはん ホムコロ ホムコロは、秋の味覚を味わうのにおすすめです。
⑳ ごはん さつまいも	⑳ ごはん さつまいも さつまいもは秋の味覚を味わうのにおすすめです。	㉑ ごはん カレーライス	㉑ ごはん カレーライス カレーライスの大豆は、稲美町産の「ササカ」という品種です。給食に取り入れています。	㉒ ごはん さんまのまつまえ	㉒ ごはん さんまのまつまえ さんまは「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚のような見た目の魚です。
㉓ ごはん おたまげ	㉓ ごはん おたまげ おたまげは秋の味覚を味わうのにおすすめです。	㉔ ごはん カレーライス	㉔ ごはん カレーライス カレーライスの大豆は、稲美町産の「ササカ」という品種です。給食に取り入れています。	㉕ ごはん さんまのまつまえ	㉕ ごはん さんまのまつまえ さんまは「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚のような見た目の魚です。

月よう

火よう

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) 9月9日の重陽の節句は「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。他にも栗ドナなどの秋の味覚を味わうのがおすすめです。

17日は お月見メニュー

枝豆など秋の味を月に見えさせます。

18日は コールスロー

コールスローとは、もやしを半切りやみじん切りにして作るサラダのことです。

19日は ひじきとまぐろ

ひじきとまぐろのそばりいじめは、秋の味覚を味わうのにおすすめです。

20日は ホムコロ

ホムコロは、秋の味覚を味わうのにおすすめです。

9月に使う稲美町産の食材

9月17日は お月見

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、秋の豊りに感謝する行事です。月見たんこぼしや枝豆、里いもなどを食べます。

のどがかわく前に 水分補給を しよう!!