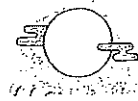


9月のきゅうしよくこんだてひょう 2024年



◎ 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

母里小 1~5年生 16回 4112円

6年生 16回+11回=7給食 4626円



水よう	木よう	金よう
④ 7月27日-ム パン バジルポテト てりやきチキン ミネストローネ	⑤ ごはん ゴーヤのかきあげ たまねぎのみそ汁	⑥ ふくしゅうけい なつやさいカレー もくせうやう

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。

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。

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。

月よう

⑨ さわらのてりやき ごはん おくらのみそ汁

菊のおみ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。

火よう

⑩ しずのからあげ ごはん ひょうたんじり

しずは夏から秋が旬の魚です。生きたまぐしは食べられないようにクワガタに隠れています。

⑪ ツナみそドレッシングサラダ ミニパン ひききすパゲティ
--

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。

⑫ なすのそぼろに うめかつおごはん とろふじる

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。

のどがかわく前に水分補給をしよう!!

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。(9月9日の端午の節句など)

9月の重陽の節句は「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。他にも栗豆ナスなどの秋の味覚を米しむのがおすすめです。

⑬ おつきみゼリー あじのたんぱくつけ えだまめごはん みそ汁

～お月見メニュー～
枝豆など秋の栗りを月に供えます。

⑭ 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、キャベツを半切りせみじん切りにして作るサラダのことです。

⑮ ひききすまのそぼろいじめ たこめし ばちじる

ひょうごの自由米(万葉の香)、小松菜、ねぎ(稲美町)、干しエビ(播磨町)、ひきき(新加坡)、かぼち(長門)

⑯ 柿コロコロ ごはん とろふのりやうすー

おいしいにけは、生のしいにけを煮たもので、うまみや栄養がたっぷりです。

⑰ レモンゼリー いたどん えのきたけのりやうすー

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。

⑱ 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「サチエウカ」という品種です。給食用に取付しています。

⑳ さんまのまつまえに ちぢみごはん 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。

㉑ 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漬物は、年のふくがはぎの部分です。じっくり煮こんでいるのがおいしいです。

㉒ すげた ごはん はるたけスープ

酢豚に入っている梅肉のビタミンB1や酢の至極の酸味には、体の脱水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、秋の栗りに感謝する行事です。月見だんごや枝豆、栗いもなどを供えます。