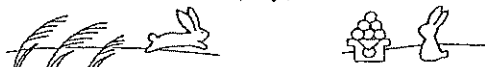


◎ おはしは毎日持ってきましょう。  
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

## 9月の給食費

天満小  
1~4年生 16回 4112円  
5年生 11回 2827円  
6年生 16回+ババア給食 4626円



水よう	木よう	金よう
④ アイスクリーム パン バニラポテト テリヤキチキン ミネストローネ	⑤ ごはん ゴーヤのたまごかけ たまごのみそ汁	⑥ ふくしゅうけい なつやさいカレー もずくサラダ
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。苦み成分には食欲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。
⑨ さわらのてりやき ごはん おくらのみそ汁	⑩ しずのからあげ ごはん ひょうたんじり	⑪ ヴィタミソドレッシングサラダ ミニパン ひきまきパスタ
⑫ さわらのてりやき ごはん おくらのみそ汁	⑬ エコふりかけ ごはん わがめのすましじり	⑭ ヴィタミソドレッシングサラダ ミニパン ひきまきパスタ
⑮ さわらのてりやき ごはん おくらのみそ汁	⑯ エコふりかけ ごはん わがめのすましじり	⑰ ヴィタミソドレッシングサラダ ミニパン ひきまきパスタ
⑱ さわらのてりやき ごはん おくらのみそ汁	⑳ エコふりかけ ごはん わがめのすましじり	㉑ ヴィタミソドレッシングサラダ ミニパン ひきまきパスタ
㉒ さわらのてりやき ごはん おくらのみそ汁	㉓ エコふりかけ ごはん わがめのすましじり	㉔ ヴィタミソドレッシングサラダ ミニパン ひきまきパスタ
㉕ さわらのてりやき ごはん おくらのみそ汁	㉖ エコふりかけ ごはん わがめのすましじり	㉗ ヴィタミソドレッシングサラダ ミニパン ひきまきパスタ

### 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。

### 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。生きたままのときは食べられないように9割に隠れています。

### 水よう

⑪ ヴィタミソドレッシングサラダ  
 ミニパン  
 ひきまきパスタ

ヴィタミソドレッシングには、白みそを使っています。

### 木よう

⑫ さわらのてりやき  
 ごはん  
 おくらのみそ汁

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。

### 金よう

⑬ エコふりかけ  
 ごはん  
 わがめのすましじり

エコふりかけはすまし汁でだしをとった昆布を使い、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。他にも栗ドーナツなどの秋の味覚を楽しむのがおすすめです。

### 土よう

⑰ おつきせりー  
 えびまめごはん  
 あじのたんぱく  
 みそ汁

### 土よう

⑱ コールスローサラダ  
 ミニパン  
 ミネストローネ

### 土よう

⑲ ひじきとごぼうのそぼろいため  
 たこめし  
 ぼちじり

### 土よう

⑳ 木こーろ  
 ごはん  
 ひょうたんじり

～お月見メニュー～  
 枝豆など秋の果物を月に供えます。

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す。

ひょうたんの自由果(苜蓿の香)、小松菜、ねぎ(稲美町)、干しエビ(播磨町)、ひきまき(兵庫県)

ふりかけは生のしいたけを干したもので、うまみや栄養がたっぷりです。

### 日よう

⑳ ぶたどん  
 パン  
 カレーソース

ぶたどんは元々お肉のたけが主ですが、野菜の元気のたけは見た目が違うので調べてみましょう。

### 日よう

㉑ ひんげり  
 パン  
 カレーソース

カレーソースの大豆は、稲美町産で「ササエワカ」という品種です。給食用に取り置いています。

### 日よう

㉒ さんまのまっえい  
 ごはん  
 さつまいも

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。

### のどがかわく前に水分補給をしよう!!

### 月よう

㉓ さつまいも  
 ごはん  
 ほうたけスープ

酢豚に入っている酢のピタミン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、秋の豊りに感謝する行事です。月見団子や枝豆、里いもなどを供えます。