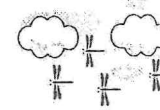


9月のきゅうしょくこんだてひょう

令和7年

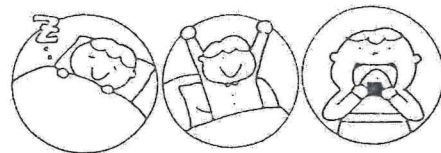


◎ おはしは毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町教育委員会

2学期が始まりました。



早寝 早起き 朝ごはん

毎日元気に過ごしましょう。

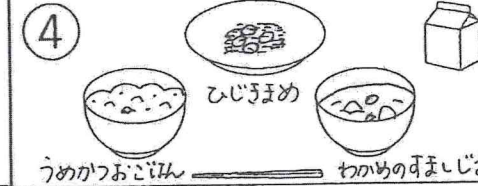
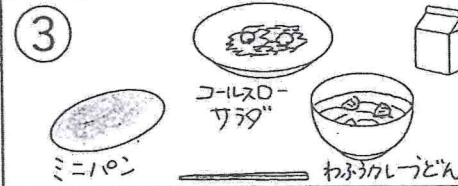
火よう

水よう

木よう

金よう

月よう

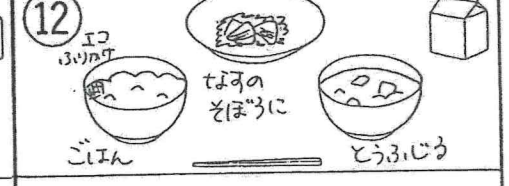
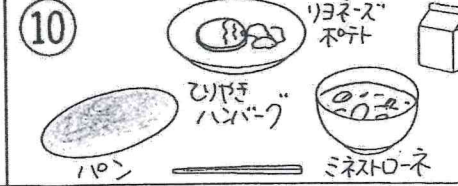
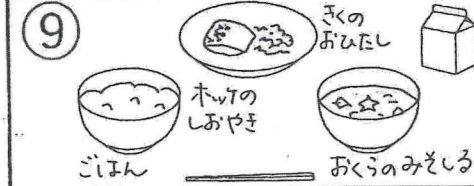
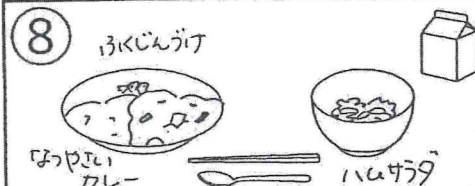


給食のアイスクリームは乳製品や卵アレルギーがある人も食べられるものを選んでします。

コーンスローサラダとあえているドレッシングは給食室でつくるオリジナルのドレッシングです。

9月1日は防災の日です。今日の献立は、ツナやひじき・大豆などの備蓄食料を使っています。

チンゲン菜は代表的な中国野菜です。ビタミンA・C・カルシウムが多く含まれています。



夏野菜カレーには、カリフラワー、なす、ピーマンなど稲美町産の野菜が入っています。

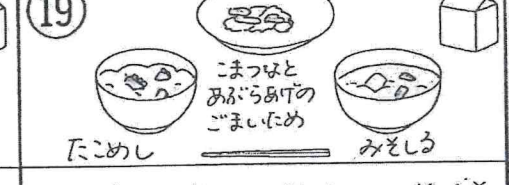
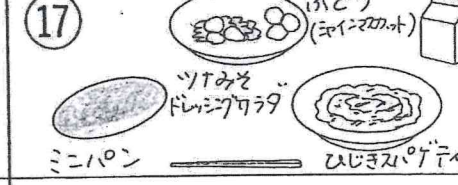
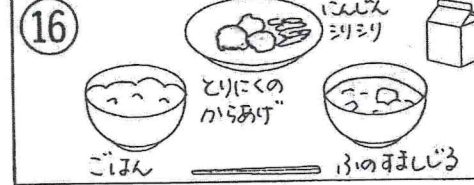
おくらには夏が旬の野菜です。断面が星形をしています。丸形や八角形の品種もあります。

ミネストローネは、イタリアの具だくさんなスープです。季節の新鮮な野菜で作ります。

ゴーヤには独特の苦みがあります。この苦み成分は胃のぼたけを良くし、夏バテ予防に効果があります。

なすの紫色の色素はナスニンといいます。日に当たるほど色が濃くなります。

9月9日は重陽の節句です。五節句のうちのひとつで「菊の節句」とも言われます。菊の花は邪気を払うとされていて、「病気になるないように」「長生きできるように」と願ったとされています。



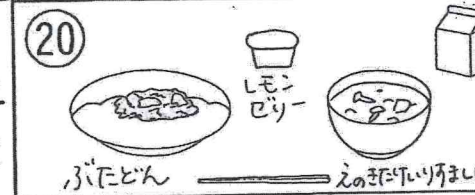
ふは、小麦粉から作られています。焼きふと生むがあり、給食では焼きふとを使っています。

ツナみそドレッシングサラダには、白みそと使っています。

けんちん汁の秘伝は、鎌倉にある建長寺という寺です。精進料理として生まれました。

ひょうごの日：米・小豆・菜・ねぎ・みそ(稲美町)干ばこ(播磨町)豆腐・わかめ(兵庫県)

土よう

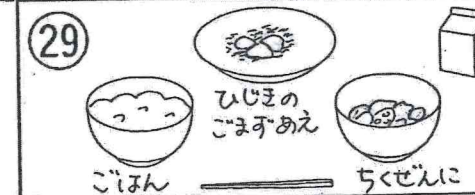


一般的に流通している白いえのき茸は、日光を当てずに栽培したものです。野生種は茶褐色をしています。

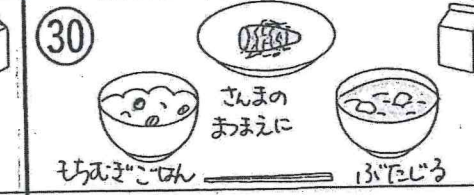
旬の味 **さんま**
さんまは秋の味覚を代表する魚です。刀のようにそりかえっていることから漢字で「秋刀魚」と書きま。夏から秋にかけて北海道から太平洋のほうへ南下していきます。

☆メニュー紹介 **さんまの松前煮**
【材料4人分】
さんま 2尾
切り昆布(細切り) 5g
土しょうが ひとかけ
濃口しょうゆ 大さじ1.5
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 小さじ2
【作り方】
① さんまの頭を切り落とし、半分に切って内臓を取り出してきれいに洗う。
② しょうがはせん切りにする。
③ 調味料、昆布、②、適量の水を鍋に入れる。
④ 煮立ったら①を入れて落しぶたをし、焦がさないように煮る。

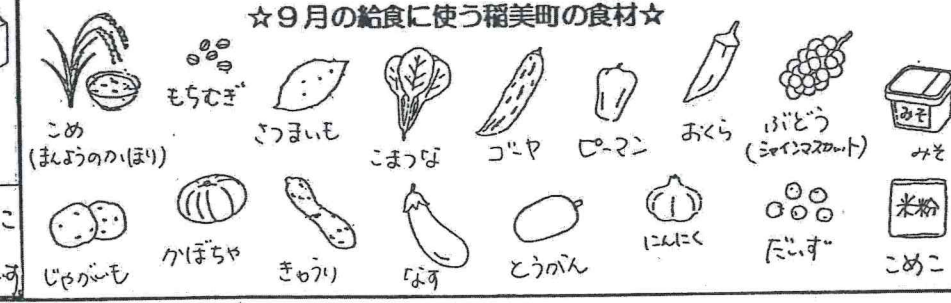
材料は学校給食(中学生)の4人分の量です。



筑前煮は、福岡県の郷土料理です。この地方では「かめ煮」とも呼ばれています。



松前煮の「松前」は昆布を使った料理に付けられます。北海道の地名で、昆布の産地です。



口座振替のお知らせ
第5期(9月分) 5,100円は、9月25日(木)に届け出のあった口座より引落します。