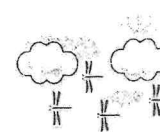


9月のきゅうしょくこんだてひょう

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



☆9月の給食に使う稲美町の食材☆

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
⑧ ぶくじんがけ 夏野菜カレーには、かりぼろ、なす、ピーマンなど、稲美町産の野菜が入っています。	⑨ あくらば夏が旬の野菜です。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。	⑩ 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。	⑪ 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きと良く、夏バテ予防に効果があります。	⑫ 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。
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、「病気になるように」「長生きできるように」と願ったとされています。	⑬ ふは、小麦粉から作られています。焼きふは生ひきがあり、給食では焼きふを使っています。	⑭ ツナミソドレッシングワラタには、白みそと使っています。	⑮ itenchu-jiruの発祥は、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。	⑯ ひよこの日：米、小豆、菜、ねぎ、みそ（稲美町）干びこ（播磨町）豆腐、わかめ（安芸県）
⑳ ふたどん 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。	ていねいに配ぜんしよう	㉑ とりにく 鶏肉のさばり煮は、チ羽元をにんにくやしょうが、酢などの入った調味液で煮ています。	㉒ タッカルビは鶏肉と野菜を炒めた韓国料理で、タッは鶏肉、カルビはあばら骨という意味です。	水分補給はこまめにしよう！
㉓ ちくぜんじん 筑前煮は、福岡県の郷土料理です。この地方では「がめ煮」とも呼ばれています。	㉔ 松前煮の松前 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。	☆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を入れて落としぶたをし、焦がさないように煮る。		

口座振替のお知らせ

第5期（9月分）4,400円は、9月25日（木）に届け出のあった口座より引落します。