

10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

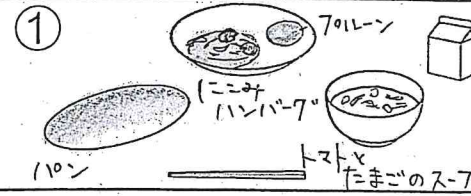
学校給食費について
第6期(10月分) 5100円は、
10月27日(月)に 届け出の
あた口座より
引き落としします。

10月の給食に使う 稲美町の食材



★は、新メニューです

水よう



700レンは、ドライフルーツとして 食べることが多いですが、旬の今は、生の700レンが味わえます。

さつまいものかき揚げ

《材料》(4人分)

さつまいも	100g
大豆	20g
たまねぎ	40g
にんじん	15g
しらす干し	15g
カットわかめ	1.2g
米粉	大さじ4
塩	少々
揚げ油	適量

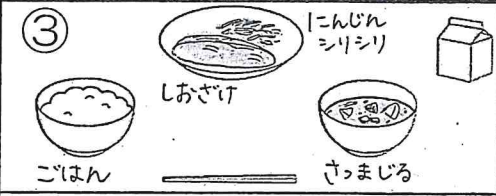
旬のさつまいもでつくってみたい



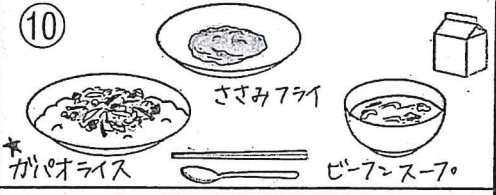
《作り方》

- ① 大豆は前日から水に漬けておく。
- ② さつまいもは拍子木切りにする。たまねぎは縦半分にし長さを半分にしてから短冊切り、にんじんは千切り、カットわかめは乾燥のまま少し砕いておく。
- ③ 米粉と塩を入れて、適量の水で溶き、①と②を加えて混ぜる。
- ④ 揚げ油を適温に熱して、③をスプーンですくい入れ、揚げる。

金よう

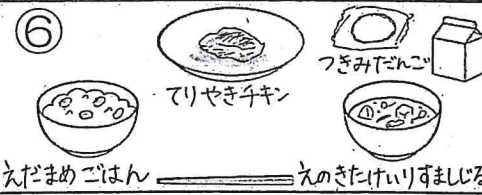


さつまいもは 秋が旬です。ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。



★カボチャライス カボチャは、バジル炒めごはんのことで、タイでよく食べられている料理だそうです。

月よう

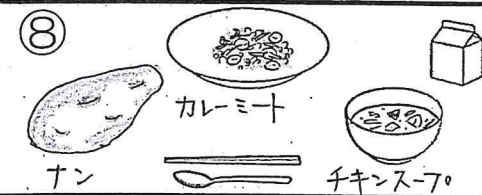


10月6日は中秋の名月です。日本には、月に秋の実りや団圓を供えるお月見という行事があります。

火よう



カバリアコンマテは、スペインの料理です。油で揚げたさばにトマトソースをかけています。



カレーとナンは、インドで広く食べられています。カレーは、地域や家庭で使うスパイスが違ってくるので

木よう

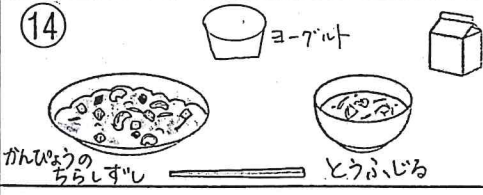


いわしのアングーズは、唐揚げにいわしに、ソース味のたれをからめて、煎ったパン粉をまぶした料理です。

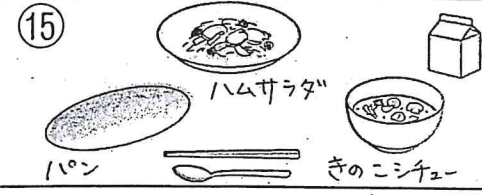


ひょうごの日 米、もち麦、みそ(稲美町) ゆず果汁(姫路市) もやし、鶏、味つけのり(兵庫県)

2025 稲美 給食万博 10/6~10/10
大阪・関西万博は、未来の社会や世界のさまざまな文化にふれる場でした。万博閉幕前の1週間、給食では、2025 稲美・給食万博として、いろいろな国の料理を味わいます。
・10月6日...日本 お月見にちなんだ枝豆ごはんとお月見だんご
・7日...スペイン・8日...インド・9日...中国・10日...タイ
給食だより10月号に詳しく書いています。



お祭りによく食べられる巻きずしに入っているかんぴょうをちらしずしに入れました。



きのこシチューには、しめじ、まいたけ、マッシュルームが入っています。



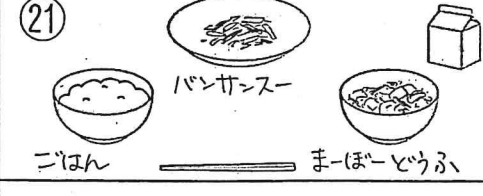
小松菜は、稲美町で1年中栽培されています。ビタミンAを多く含んでいます。



鶏肉のスタミナ焼きは、好きな給食ランキングの小あかず部門で4位でした。



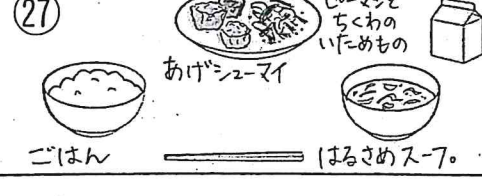
700レンは、パトナムで食べられるめで、米粉からつくられています。



バンサンスーは、好きな給食ランキングのサラダ和え物部門で4位でした。



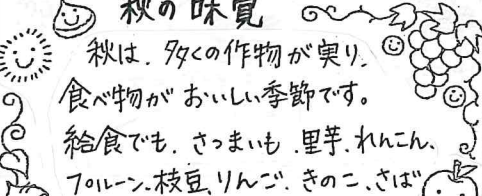
きなこパンは、給食室の大きな釜で揚げたパンに、きなこと黒糖をまぶしています。



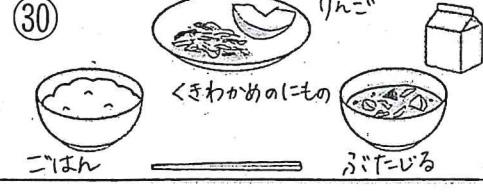
給食のはるさめは、じゃがいもや、さつまいものでんぷんからつくられています。



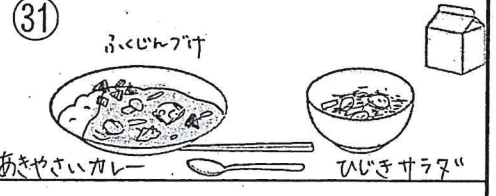
切干大根は、大根がたくさんとなる時期に、細く切って干してつくる保存食です。



秋の味覚 秋は、多くの作物が実り、食べ物がおいしい季節です。給食でも、さつまいも、里芋、れんこん、700レン、枝豆、りんご、きのこ、さばなどの秋の味覚を味わいます。



りんごは、日本だけで2000種類もの品種があるそうです。この時期にいちばんおいしい品種が届く予定です。



秋野菜カレーには秋が旬の里芋、れんこん、しめじ、まいたけ、りんごが入っています。