

9月のきゅうしょくこんだてひょう

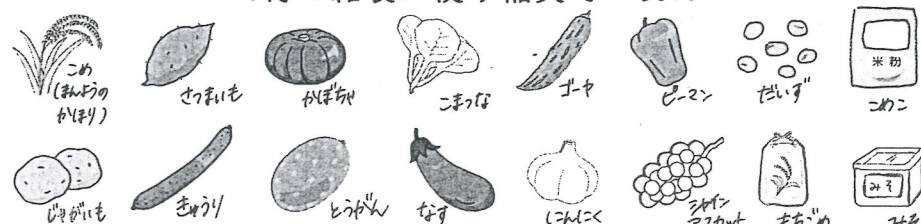
2026年 (稲美中学校)

◎ おはしは毎日持ってきましょう。

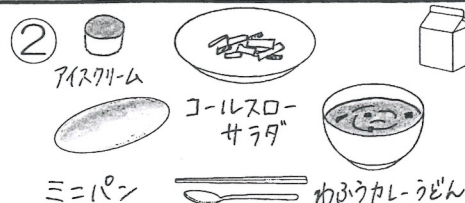
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町教育委員会

9月の給食に使う稲美町の食材

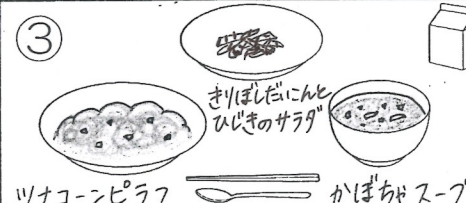


水よう



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

木よう



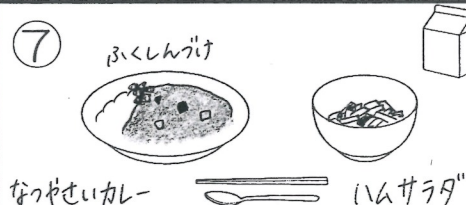
9月1日は防災の日です。もしもの時に食べられる備蓄食材があるか確認しましょう。

金よう



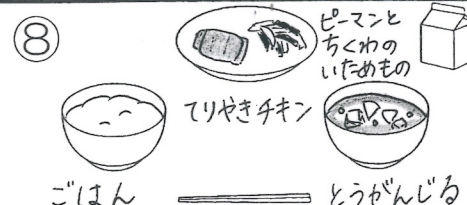
おくらのみそ汁は、ペクチンなどの食物繊維でおなかの調子を整えてくれます。

月よう

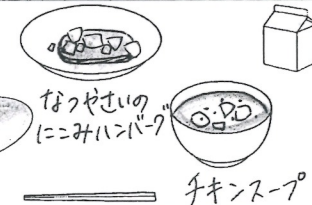


夏野菜カレーには、夏ばて予防に効果的な緑黄色野菜がたっぷり入っています。

火よう



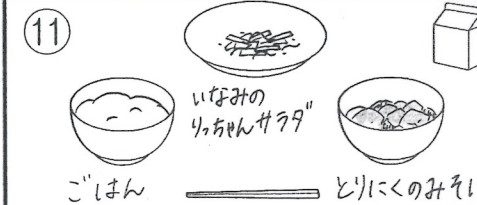
ピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても減りにくいので栄養い、ばいです。



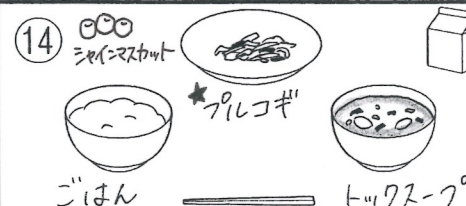
「9日になすを食べると病気になる」といふ伝説から重陽の節句になすを食べます。



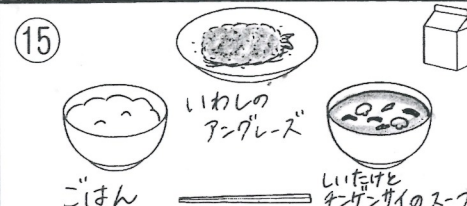
ゴーヤのかきあげはカレー味なので、ゴーヤの苦味が苦手な人でもおいしく食べられます。



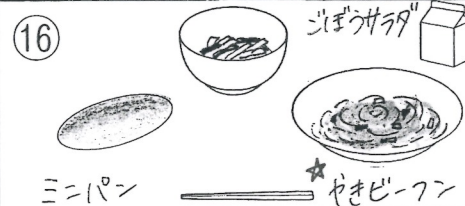
いなみのりちんねんサラダは絵本の「サラダで元氣」にでてくるサラダを手本にしています。



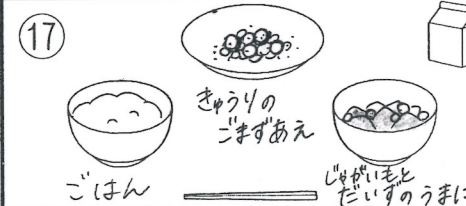
プリコギは、薄切りのお肉を甘辛いタレと野菜と一緒に炒めた、韓国料理です。



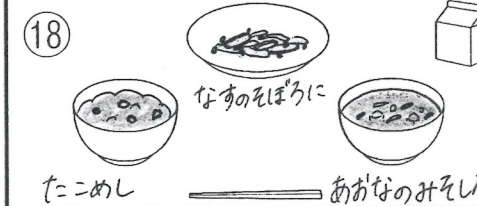
チンゲンサイは中国野菜で、ビタミンAやビタミンC、カルシウムが多く含まれています。



焼きビーフンは8年ぶりの登場です！ビーフンは米粉で作った細めの中国麺のことです。



ごまは皮の色により、白・黒・金の3種類に分けられます。給食では主に白ごまを使います。



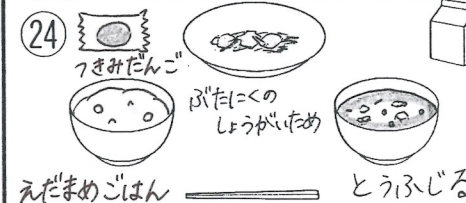
*ひょうごの日*米(万葉の香)、なす、ピーマン、さつま芋、稲美町、下北、橋本町、豆腐、兵庫県

なすのそぼろに

【材料(4人分)】
なす 200g 油 適量
玉ねぎ 80g 砂糖 大さじ1/2
ピーマン 40g 薄口醤油 大さじ1
豚ひき肉 125g みりん 小さじ1
土しょうが 2.5g 酒 小さじ1

【作り方】

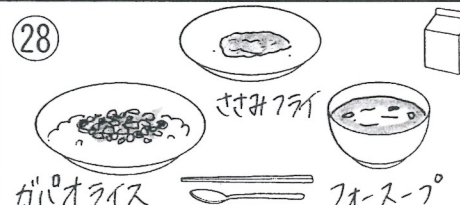
- ①なすは乱切りにして水にさらし、ピーマンは太めのせん切り、玉ねぎは短冊切り、土しょうがはみじん切りにしておく。
- ②フライパンに油を多めに入れて、水を切ったなすを炒め、取り出しておく。
- ③フライパンを熱して、油をひきしょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④③に②を戻し入れ、調味料とピーマンを加えて炒め合わせる。



10月25日は中秋の名月です。日本には秋の東の国を供えるお月見という行事があります。

給食費について

第5期(9月分)5100円は、9月25日に届け出のあった口座より引き落とします。



ガバオライスは、バジル炒めごはんのこと、タイでよく食べられている料理です。



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



食べたい! 世界のごはん

ガバオライス: タイ

タイの主食は日本と同じお米です。タイのお米は日本のお米と比べるとねばり気が少なく、見た目が細長いのが特徴です。
パクチーやレモン草などのハーブを使った料理が多く、ガバオライスもガバオ(ホーリーバジル)を使った料理です。