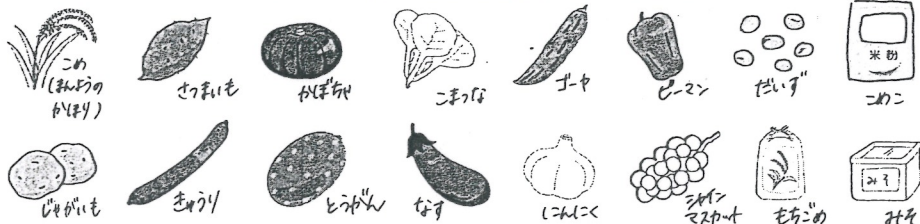


9月のきゅうしょくこんだてひょう

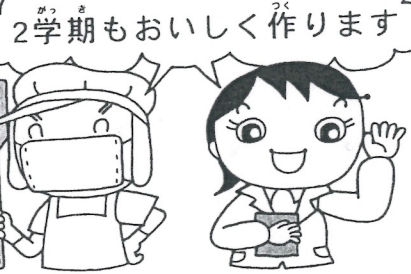
2026年 (加古小學校 下満南小學校)

◎ 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

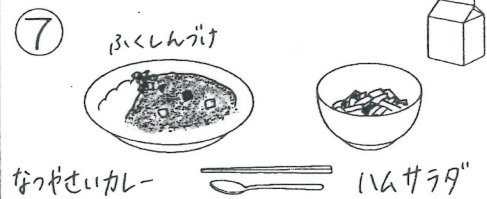


木よう

金よう

月よう

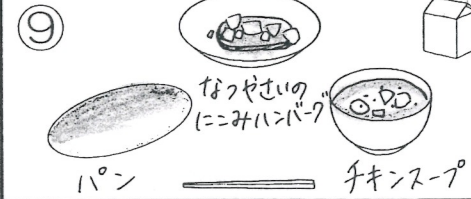
火よう



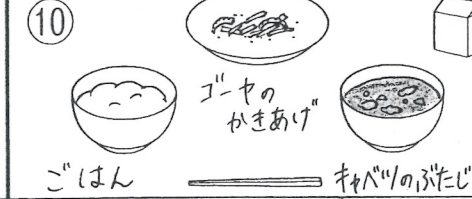
夏野菜カレーには、夏ばて予防に効果的な緑黄色野菜がたっぷり入っています。



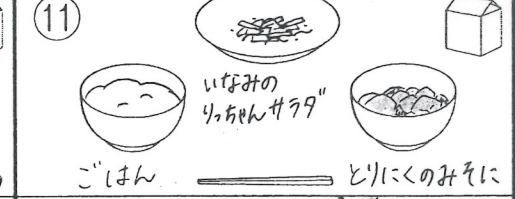
ピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても減りにくいので栄養い、ぱいです。



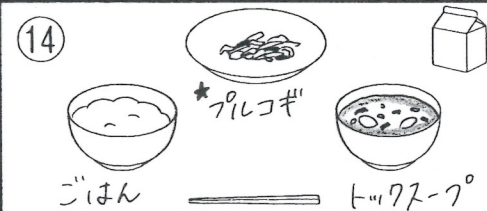
「9日になすを食べると病気になる」とい言い伝えから重陽の節向になすを食べます。



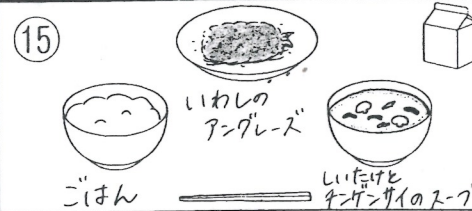
ゴーヤのかきあげはカレー味なので、ゴーヤの苦味が苦手な人でもおいしく食べられます。



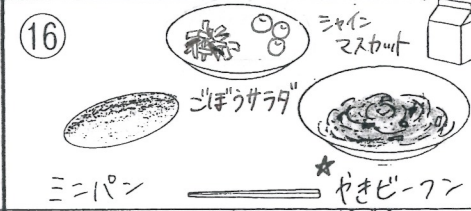
おくら、ネバネバは、ペクチンなどの食物繊維でおなかの調子を整えてくれます。



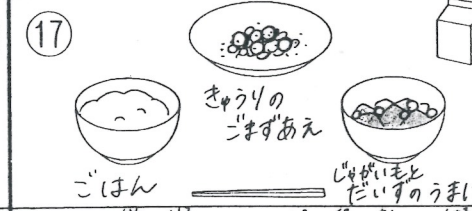
プリコギは、薄切りのお肉を甘辛いタレと野菜と一緒に炒めた料理です。



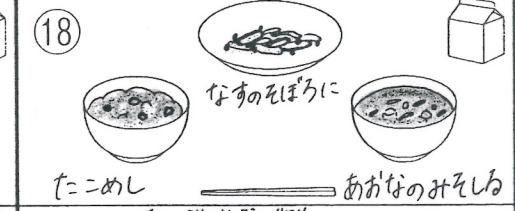
チンゲンサイは中国野菜で、ビタミンAやビタミンC、カルシウムが多く含まれています。



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っています。



★ひょうごの白★米(万葉の香) なす、ピーマン、みそ、稲美町、下満南町、豆腐、兵庫県

なすのそぼろに

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

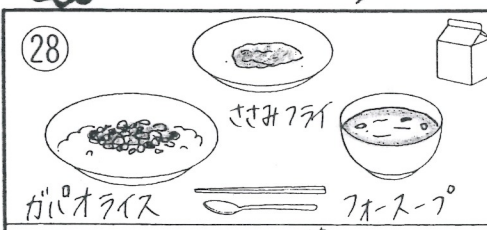
【作り方】

- 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。

24

9月25日は中秋の名月です。日本には月に秋の味や団子を供えるお月見という行事があります。

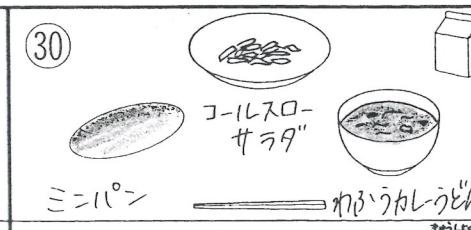
(★新メニュー ★復活メニュー)



ガパオライスは、バジル炒めごはんのことです。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。



コールスローサラダのドレッシングは給食オリジナルのドレッシングです。

ガパオライス：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、セリモン、ワサビなどのハーブを使った料理が多く、ガパオライスもガパオ(ホーリーバジル)を使った料理です。