

9月のきゅうしょくこんだてひょう

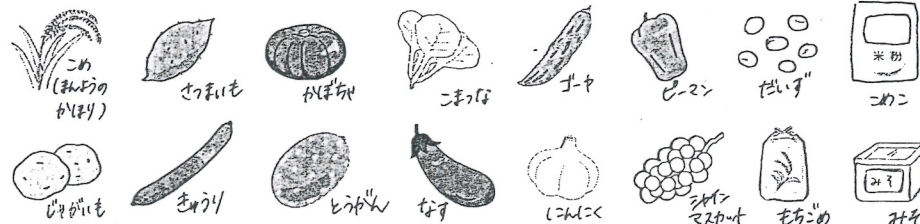
2026年 (稲美北中学校)

◎ おはしは毎日持ってきましょう。

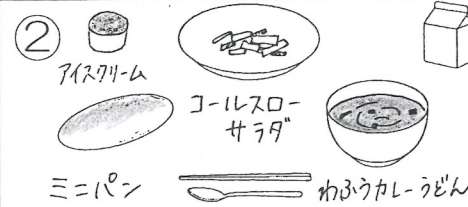
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町教育委員会

9月の給食に使う稲美町の食材

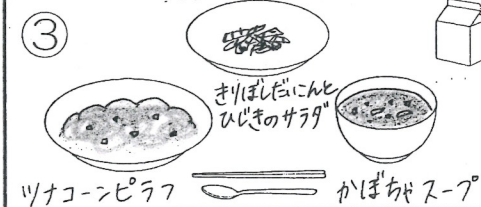


水よう



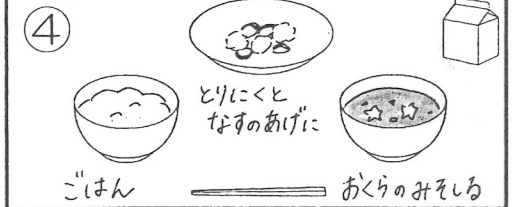
給食のアイスクリームは乳製品や卵のアレルギーがある人も食べられるものを選んでいきます。

木よう



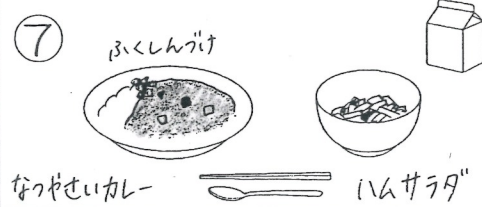
9月1日は防災の日です。もしもの時に食べられる備蓄食材があるか確認しましょう。

金よう



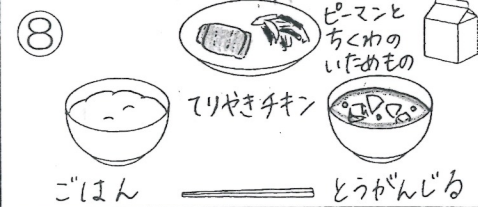
おくらのネバネバは、ペクチンなどの食物繊維でおなかの調子を整えてくれます。

月よう

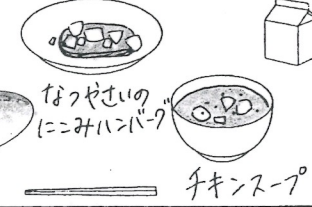


夏野菜カレーには、夏ばて予防に効果的な緑黄色野菜がたっぷり入っています。

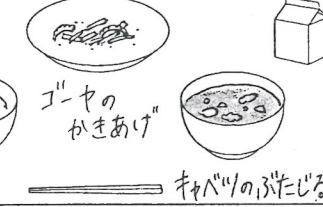
火よう



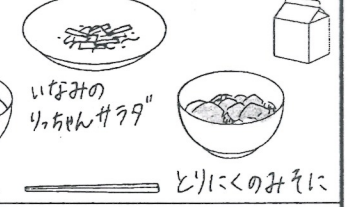
ピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても減りにくいのと栄養い、ばいす。



「9日になすを食べると病気にならない」という言い伝えから重陽の節句になすを食べます。



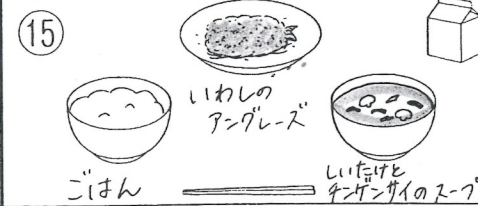
ゴーヤのかきあげはカレー味なので、ゴーヤの苦味が苦手な人でもおいしく食べられます。



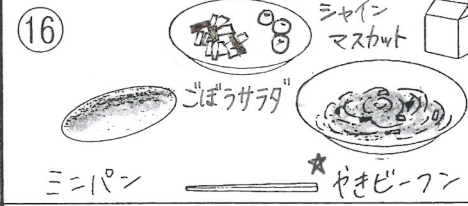
いなみのり、ちんねんサラダは絵本の「サラダで元氣」にでてくるサラダを手本にしています。



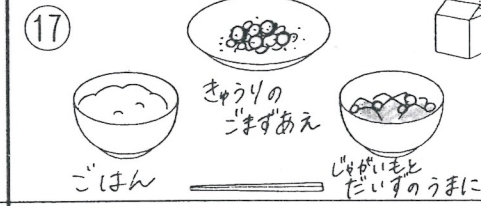
プリコギは、薄切りのお肉を甘辛いタレと野菜と一緒に炒め煮にした朝鮮半島の料理です。



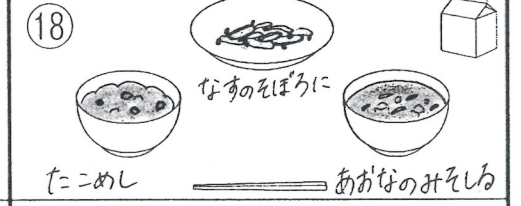
チンゲンサイは中国野菜で、ビタミンAやビタミンC、カルシウムが多く含まれています。



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



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, ちんねん, みそ: 稲美町, 干しだいず: 播磨町, 豆腐: 兵庫県

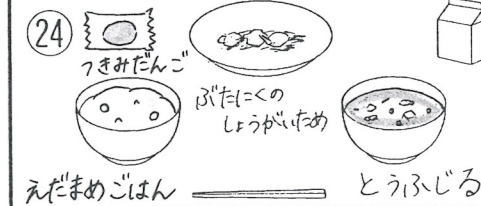
なすのそぼろに

【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。
- ④ ③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。



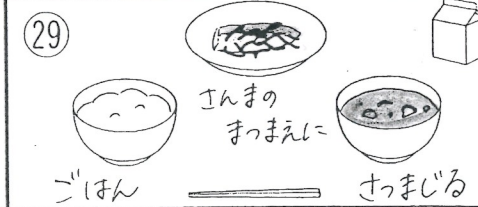
10月25日は中秋の名月です。日本には中秋の栗団子を供えるお月見という行事があります。

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。



(★新メニュー ★復活メニュー)

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。

パクチーやレモン草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。