１１月のきゅうしょくこんだてひょう　令和８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

★は 新メニューです

月	火	水	木	金
② とりにくのからあげ ごはん　★たんたんスープ 「担々」の「担」は、担ぐという意味で、肩に担いで売り歩いたことが名前の由来だそうです。	・・亥の子・・・・・・・・・ 11月の最初の亥の日を「亥の子」といい、今年は、11月9日です。亥の子には、亥の子もちや穀物を混ぜたおもちを食べて健康を願います。 うりぼう（いのししの子どもに似せている）　いのこもち　うりぼう	④ ごぼうサラダ ミニアップルパン　にこみうどん ミニアップルパンには、りんごを甘く煮て乾燥させたドライアップルをパン生地に練りこんで焼いています。	⑤ ひじきのごまずあえ ごはん　さといもとぶたにくのにもの 日本で食べられているひじきは、約90%が外国産ですが、給食のひじきは、淡路島産です。	⑥ れんこんのきんぴら さつまのしおやき ごはん　さつまじる れんこんの穴は、泥の中にあるれんこんに、空気を届けるための空気穴で、水の上にある葉からつながっています。
⑨ きりぼしだいこんのすのもの ★ざっこくごはん　ぶたにくのみそに 「亥の子」の日にちなんで、いろいろな穀類を混ぜた雑穀ごはんです。	⑩ コーンキャベツ スパイシーチキン ごはん　ひ とうにゅうマーラータン 豆乳麻辣湯は6年1組の　さんが考えました。「麻辣湯は辛いので豆乳を入れて食べやすくしました。」	⑪ ブロッコリーサラダ パン　さつまいもシチュー ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜です。ビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。	⑫ しろみざかなのゆずふうみ ごはん　いものこじる 白身魚のゆず風味には、ホキという魚を使っています。ホキは世界中で食べられている魚です。	⑬ こまつなとあぶらあげのごまいため きんぴらごはん　えのきたけいりすましじる こまつなは、稲美町で1年中栽培されています。1年間に5~6回収穫できるそうです。
⑯ やさいのゆずふうみ ごはん　★こうやどうふのふくめに 高野豆腐は、豆腐を凍らせたあと、乾燥させてつくります。凍り豆腐、やしみ豆腐とも言われます。	⑰ だいがくいも ぶたどん　ばちじる そうめんをつくるときにできる「そうめんばち」を使ったばち汁は、播磨地域の郷土料理です。	⑱ ほうれんそうのサラダ ミニパン　ひじきスパゲティ 給食で使っている大豆は稲美町産で、収穫した時に、給食で1年間に使う分を取りおいてもらっています。	⑲ うのはないり あじのたつたあげ ごはん　あおなのみそしる ひょうごの日　米（万葉の香）、米粉、こまつな みそ…稲美町　あじ、とうふ、もやし…兵庫県	⑳ バンサンスー ごはん　キムチなべ キムチは、韓国のお漬物です。お漬物は発酵食品で、発酵食品には、免疫力を上げる働きがあります。
11月24日 和食の日 24日は、和食のおいしさの基本「だし」を味わう献立です。	㉔ 和食の日 献立 はくさいの「たいたん」 こぎつねごはん　とうふじる こぎつねごはんは削り節、とうふ汁は昆布と削り節はくさいの「たいたん」は、煮干しでだしをとっています。	㉕ にこみハンバーグ パン　チキンスープ マッシュルームは、世界で最も生産されているきのこです。給食では、兵庫県産のマッシュルームです。	㉖ さけのマヨネーズやき ごはん　ぶたじる 鮭のマヨネーズ焼きは、給食室でひと切れずつマヨネーズソースをのせて焼いています。	㉗ ふくじんづけ あきやさいカレー　ハムサラダ 秋野菜カレーには、里いも、れんこん、しめじ、りんごなどが入っています。
㉚ みかん とりにくとやさいのあまずあえ ごはん　だいこんのみそしる 鶏肉と野菜の甘酢あえは6年1組の　さんが考えました。「秋が旬の野菜を楽しめるようにしました。」	11月の給食に使う稲美町の食材 はくさい　きゅうり　ブロッコリー　こまつな　ほうれんそう　れんこん　米（万葉の香）　キャベツ　にんじん　さつまいも　だいこん　ねぎ　だいず　みそ	大学いも 《材料》４人分 さつまいも　300ｇ 揚げ油　適量 砂糖　大さじ2 酢　少々 濃口しょうゆ　少々 黒いりごま（好みで）少々 《作り方》 ① さつまいもは洗って乱切りにし、水にさらしておく。 ② ①の水を切って、油で揚げる。 ③ 鍋に調味料を入れて火にかけ、少し煮つめてたれを作り、②を入れてからめ、黒いりごまをふる。		東小特別メニュー 東小では6年生が家庭科の学習をもとに夏休みの宿題で1食分の献立をたてました。最も優れた料理を調理員さんと試作して、東小特別メニューとして登場します。（㉚マークがついています） 10日、30日、12月　お楽しみに☆